



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๑๐๑
๑๙ ส.ค. ๕๓

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://www.dharmamag.com/>

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๐

ได้อาริหมอดู ๑๙

ดังตฤณวิไลสนา ฉบับเปิดกรุ ๒๓

ยารักษาใจ ๒๙

▶ มานะ...จุดเริ่มต้นของหายนะ

อนาคารความสุข ๓๕

▶ เพื่อนแท้ของผมและ “เรา” (ตอนที่ ๑)

ของฝากจากหมอ ๓๘

▶ Knowledge is power

สัพเพเหระธรรม ๔๒

▶ แผนสอง ตอนที่ ๗ ช่วงที่ ๑

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตริวาฬ

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิลเลส: ณัฐธิดา ปณิตานแด

ของฝากจากหมอ: พริม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เขียวธรรม: เกสรา เต็มสินวานิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎาภิรักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนภิรัตน์

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ณัฐธิดา บุญมานันท์ • ณัฐธิดา ปณิตานแด

ณัฐพร สกลอุทัยศักดิ์ • ปริญญาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล ไขตึกเสถียร • พราวพรรณราย

มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสดี อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวिकास

วิมุตติยา นิวาตังบกข • ศदानัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทาภรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม

เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน สิทธิ

นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อณัญญู อึ้งชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตริโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

โพธิ์น ลายสนธิเสริกุล • กฤษฎี อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้ ใน
รูปแบบ เสียงอ่าน • Word

เปรี้ยวปาก อยากทำดี

คำว่า “เปรี้ยวปาก” มักตามมาด้วยคำว่า
“อยาก กินเหล้า” หรือไม่ก็ “อยากกินมะม่วง” อะไรทำนองนั้น

วันนี้ผมเอาคำ นี้มาโยงกับการมีแก๊จอยากทำดี
เพราะเห็นว่าหลายคนเมื่อเริ่มเข้าสู่เขต สว่าง
ห่างจากอารมณ์มืด ก็นึกอยากทำดีขึ้นมาแรงๆ
เข้าขั้น “เปรี้ยวปาก อยากทำดี”

ประมาณว่าขอให้ได้ทำ

ขอให้รู้สึกซาบซ่านถึง ทรวงด้วยความดีเถอะ
ค่อยระงับอาการเปรี้ยวปากลงได้

อาการเปรี้ยว ปากอยากทำดีมักเกิดขึ้นกับใคร?
ส่วนใหญ่เท่าที่เห็น จะเป็นพวกที่หมกตัวกับโลกมืดมานาน
จิตใจแห้งแล้ง ห่อเหี่ยว หาความชุ่มชื้นไม่ได้
พอฟังเรื่องการทำบุญ ทำกุศล สร้างคุณงามความดี
แล้ว เกิดแรงบันดาลใจ เพราะแค่ฟังเฉยๆก็ชุ่มชื้นขึ้นบ้างแล้ว
มันจะดีกว่ากัน สักขนาดไหนหากได้ลงมือเอง

อีกพวกหนึ่ง คือพวกที่ทำบุญทำกุศลเป็นปกติ
จน กระทั่งจิตอึดติดอยู่กับบุญอันสว่าง
ตอนทำก็รู้สึกเฉยๆชินๆ
แต่เมื่อ มีเหตุให้ห่างจากการบุญการกุศลระยะหนึ่ง
ก็เกิดอาการจิตตกอย่างแรง
คิด ถึงการทำบุญ คิดถึงการช่วยคน
รู้สึกคล้ายชีวิตขาดหายใจไปอย่างน่าอวล หา

นำมาซึ่งอาการอยากกลับไปทำบุญ
ได้ทำแล้วชื่นใจหายคิดถึง
หรือ พลังชีวิตกลับเต็มเต็มขึ้นมาใหม่ อย่างนี้เป็นต้น

สรุปคืออาการ เบียร์วปากอยากทำบุญนั้น
เป็นเรื่องดีงาม เป็นร่องรอยชี้ให้เห็นครับว่า
จิต ของเรายังดีอยู่ พร้อมจะไปดีอยู่
เพราะเมื่อไหร่เริ่ม “คะแนนตก”
จิต ก็บอกตัวเอง สั่งให้ตัวเองขวนขวายเพิ่มเติมได้

แต่ชาวโลกจำนวนมากทุก วันนี้น่าห่วงครับ
หลายคนไม่เกิดอาการเบียร์วปากอยากทำบุญเอาเลย
เพราะ วันๆรับแต่สิ่งกระทบที่ชวนให้คิดไม่ดี
ผมไม่แปลกใจนัก
ที่นับวันได้ รับคำบอกเล่าจากหลายต่อหลายคน
ว่าความคิดในหัวชักเลวร้ายขึ้นทุกที
ไม่ รู้ว่าเริ่มต้นขึ้นเมื่อไหร่ หรือกระทั่งมาจากไหน

ยิ่งพวกชื่นชอบ อ่านเรื่องเลวร้าย เรื่องน่าจับผิดของคนอื่น
เขาจะดีหรือเลวอย่างไรไม่ รู้
รู้แน่ๆคือจิตใจของเราเลวร้ายลงทุกวัน
ในหัวเกิดแต่ปฏิกิริยาถูก โข่งของอกุศลจิต
คิดเรื่องแย่ๆของคนอื่น จากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้ทั้งวัน
แล้วก็เห็นเป็นเรื่องสนุก เห็นเป็นเรื่องสมควร
เพราะบาปอกุศลย่อมครอบงำจิต เหนียวนาให้เกิดอุปาทาน
เห็นบาปอกุศลเป็นของดี ของน่าเอา ของน่าให้เกิดตลอดวัน

ตามสำนักข่าวสื่อมวลชนนี่คอลัมน์สัต์ถึงกับพูด เลยนะครับ
ก็โลกเป็นอย่างนี้ จะให้คิดดีๆได้อย่างไร
อันนี้ผมก็ไม่ เข้าใจ ไม่รับรู้มุมมองตรงนั้น

วันๆมีคนพูดเรื่องดีๆให้ผมฟังตั้งเยอะ
เดี๋ยว ก็บอกว่าตัวเองดีขึ้น
เดี๋ยวก็บอกว่าพ่อแม่พี่น้องเปลี่ยนหน้ามองเป็น หน้าใส
ไม่ค่อยมีใครมาเล่าเท่าไรว่าใครด่าใครบ้าง
ใครเคยเลว ใครกำลังเลว ใครน่าจะเลวเร็วๆนี้
นานๆที่จะได้ยิน และเมื่อได้ยินผมก็มักจะฟังใจความสรุป
เพื่อให้รู้ว่าเราเกี่ยวอะไรด้วย หรือเปล่า
เมื่อไม่เกี่ยวก็ตัดใจออกจากเรื่องนั้นเสีย
เหมือนเอาตัว ออกจากกมลอันจะระบี่สวาท

สมัยก่อนผมก็สนใจเรื่องความเลวของคน อันเหมือนกันครับ
ฟังแล้วสนุกดี คุยกันแล้วเหมือนรู้สึกรู้ชาวโลกดี
แต่ พอนึกได้ เอ๊ะ! ไอ้ที่เราสนุกกับความเลวของคนอื่น
มันทำให้เราฟังชาน มัวมน เสียสมาธิ เสียความตั้งใจดีๆไปหมด
ก็นึกเหยิงๆ และเริ่มเห็นวงนิทานมีบรรยากาศไม่สร้างสรรค์
ไม่น่าเข้าไปร่วมวงขึ้นมาที่ ละน้อย
คือเป็นพัฒนาการนะครับ
ไม่ใช่กระโจนพรวดเดียวหลุดออกนอกวง ง่ายๆ
เพราะวงนิทานนั้นเป็นหลุมดำประจำโลกมาชั่วมัธยม
ไม่ค่อย มีใครหลุดรอดออกมาได้สักกี่คน

แล้วยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งเห็นว่าคน เราโดยมาก
ต้องใช้กรรมที่สนุกปากด่าคนอื่นเขาไว้อย่างไม่สมเหตุสมผล
ไป แอบดิสเครดิตใครเขาไว้
ในที่สุดพอถึงตาตัวเองก็ต้องโดนดิสเครดิตไม่ต่าง กัน
หรือหนักกว่าที่ทำไว้มากมายเหลือคณานับ

ตอนโดนเองนี่นะครับ บาบอกุลสลก็ยังอดส่ำห้ำสังให้คิดกลบเกลื่อน
คิดแต่ว่าคนอื่นเขาเป็น ฝ่ายกระทำตนอย่างไม่สมเหตุสมผล
จำไม่ได้เอาเลยว่าคุณก็เคยทำคนอื่นเขาไว้ แค่นี้

ผมอยากบอกครับว่าพวกเราช่วยกันสร้างโลกแบบนี้ขึ้นมา
และจะไม่ อาจหลุดพ้นไปได้
ถ้าสักวันไม่เอะใจเฉลียวคิดถามตัวเองบ้าง
ว่าที่ทำๆ อยู่นี้ ถ้าผลของกรรมมีจริง
ต่อไปจะต้องโดนเองอย่างไรบ้าง

เพื่อ จะทราบว่าจะต้องโดนอย่างไร
ว่างๆตอนใจสงบๆเป็นกลางไม่เข้าข้างตัวเอง
ลอง ตั้งคำถามง่ายๆครับ
เรากำลังคิดต่ำ คิดให้ร้าย คิดทำให้คนอื่นเสียหายนั้น
เป็นไปเพื่ออะไร
เมื่อกล้าตอบตัวเอง ก็จะสมควรเป็นผู้ทราบล่วงหน้าครับว่า
ถึงตาตัวเอง ใครเขาจะทำกับเราไปเพื่ออะไร

ทุกคนโดนนินทาอย่างน่าเจ็บใจเหมือนกันหมด
แล้วก็ไม่มีใครที่ไม่เคยทำอย่างนั้นกับคนอื่น

เท่าที่เห็น และมีคนมาเล่าอาการให้ฟัง คือ
เมื่อสุมหัวนินทาคนในออฟฟิศบ่อยๆ
จะ เกิดอาการอยากทำเรื่องไม่ดีขึ้นมา
แบบไม่รู้เหนืรู้ใต้ ทั้งที่ไม่เคยอยากทำมาก่อน

อันนี้ก็อธิบายได้ตามหลักธรรมชาติของจิต ครับ
เมื่อคิดเรื่องไหนมากๆ ในที่สุดจะอยากพูด
เมื่อพูดเรื่องไหนมากๆ ในที่สุดจะอยากทำ

เหลือเชื่อครับ มีอยู่นะครับ
นินทาเพื่อนบางคน บ่อยๆ
เกิดนึกหมั่นไส้ อยากกลั่นแกล้งในหน้าที่การงาน
หรืออยากตบหน้า สักฉาดขึ้นมาเฉยๆ
ทั้งที่เขาก็ไม่เคยมาทำอะไรให้เลย

คนทั่วไปมัก นึกคิดว่า
แค่คิดน่า... ไม่เป็นหรอก
หรือพอพูดๆก็นึกว่า
แค่พูด น่า... จะแค่นั้นกันเชียว

แท้จริงแล้ว มันเริ่มเกิดหลุมดำตั้งแต่คิดนั้นแหละครับ!

ทางที่ดี ต่อไปขอให้นึกว่า
เอาอีกแล้ว คิดอีกแล้ว
หรือ โอ้ย! คิดไม่พอนี่หลุดเป็นคำพูดเชียวหรือ?

ฝึกปล่อยให้นึกกลายเป็นความคิด ลอยลม ผ่านมาแล้วผ่านไป
ไม่ทรมานผืนต่อต้าน แต่ก็ไม่ยอมเอออวยผสมโรง
สำรวจ คุณจะรู้ว่าเราสบายใจอยู่ได้เป็นปกติดี

ใส่แรงดันเข้าไปบ้าง พอหลุมดำเจอแรงดัน
นานๆไปจะได้ไม่เกิดอาการเปรี้ยวปากอยากทำชั่วไงครับ

ดัง ตฤณ
สิงหาคม ๕๓

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

คอลัมน์ “ไต่อาว์หมอดู” ฉบับนี้
“หมอฟีร์” จะเปลี่ยนตัวเองเป็นหมอฟิวหนิง
วิเคราะห์ปัญหาฟิวพรรณจากกรรมให้ฟังกันค่ะ
ใครสนใจ เชิญตรวจเช็คสภาพฟิวได้ในฉบับนะคะ

สำหรับใครที่คิดถึงคอลัมน์ “ของฝากจากหมอ”
ฉบับนี้จะได้ย้ายออกกันแล้วละค่ะ ^ _____ ^

และอาจยิ่งมากขึ้นเมื่อทราบว่าเจ้าของบทความนี้
เป็นคุณหมอใกล้ตัว นามสกุลคันทู “พญ. ญัฐชญา ไมตรีเวช”
ในตอน “Knowledge is power” ค่ะ

คุณผู้อ่านมีเพื่อนใช้ไหมคะ

“คุณ aston27” ก็มีเพื่อนค่ะ

คอลัมน์ “ธนาคารความสุข” ฉบับนี้

จะพาไปทำความรู้จักกับบรรดาผองเพื่อนของคุณ aston

ในตอน “เพื่อนแท้ของผมหและ “เรา” (ตอนที่ ๑)” ค่ะ

ถ้าพูดถึงวรรณคดี อันดับตันๆ ที่คุณผู้อ่านจะนึกถึงคงมี ‘รามเกียรติ์’ อยู่ด้วยใช่
ไหมคะ?

คอลัมน์ “ยารักษาใจ” ฉบับนี้

“คุณวิลาสินี” มีธรรมะจากรามเกียรติ์มาฝาก

ติดตามได้ ในตอน “มานะ...จุดเริ่มต้นของหายนะ” ค่ะ



ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- ขอเชิญร่วมงานบำเพ็ญกุศลหลวงปู่เจี๊ยะ จุนโท
เนื่องในวันคล้ายวันมรณภาพปีที่ ๖ วันที่ ๒๑ - ๒๒ ส.ค. ๒๕๕๓
ณ วัดป่าภูกิริยาตตปฏิพัทธาราม ตำบลคลองควาย อำเภอสามโคก จังหวัด
ปทุมธานี
กำหนดการ
วันเสาร์ ที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๓
เวลา ๑๙.๐๐ น. พระภิกษุสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์เย็น ณ ภูริทัตตเจดีย์
เวลา ๒๐.๐๐ น. แสดงพระธรรมเทศนาโดยครูบาอาจารย์, พร้อมปฏิบัติ
ภาวนาตลอดทั้งคืน

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๓

เวลา ๐๗.๓๐ น. พระภิกษุสงฆ์ออกมารับบิณฑบาต ณ บริเวณรอบอุรียัตตเจดีย์

เวลา ๐๘.๓๐ น. ถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์

ติดต่อสอบถาม วัดป่าอุรียัตตปฏิพัทธาราม โทร. ๐๒ - ๕๙๓ - ๒๔๓๔

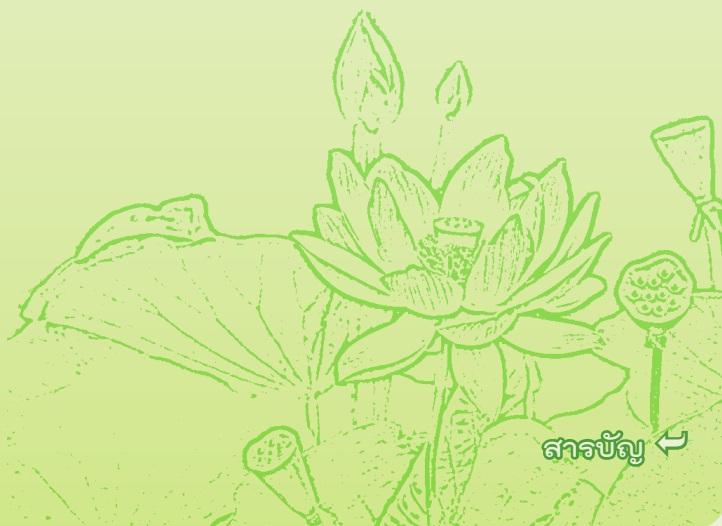
(-/-)

- ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญ สมทบทุนก่อสร้าง
“อาคารรังสีรักษา หลวงปู่บุญเพ็ง กบฺปโก โรงพยาบาลขอนแก่น”
เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโรคมะเร็งให้ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที
โดยติดต่อบริจาคได้ที่ นพ.วีระพันธ์ สุพรรณไชยมาตย์
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลขอนแก่น
โทร. ๐๘๙ - ๗๑๒ - ๐๒๐๐ ค่ะ

พบกันใหม่พฤษภาคม

ที่ www.dlitemag.com นะคะ

สวัสดีค่ะ (^_^)



สารบัญ ←

พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม: ขอให้หลวงพ่ช่วยสรุปหลักของการภาวนาให้ด้วยค่ะ

สรุปนะ

อันแรก ทำอะไรไม่ถูก ทำความสงบไว้

อันที่สอง อย่ารู้เกินกายออกไป คอยรู้อยู่ในกาย รู้อยู่ในใจ อย่าลืมกาย อย่าลืมใจ

อันที่สาม ฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดู

จิตไหลไปคิดรู้ทัน จิตไหลไปคิดรู้ทัน จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ดู

พอจิตเป็นผู้รู้ ผู้ดู ธาตุชั้นธจะแยกออก

กายอยู่ส่วนกาย จิตอยู่ส่วนจิต

เวทนาอยู่ส่วนเวทนา จิตอยู่ส่วนจิต

สังขารอยู่ส่วนสังขาร จิตอยู่ส่วนจิต

แต่ถ้ามันไม่ยอมแยก ช่วยมันคิดพิจารณาเข้าไป

พิจารณาลงไปเนี่ย อย่างที่หลวงพ่ไล่

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไม่ใช่จิต

ไล่ขึ้นไล่ลงอยู่ในกาย ช่วยมันคิด

คนไหนเคยเจริญปัญญามาแล้วนะ พอจิตถอนตัว เป็นผู้รู้ ผู้ดู

ธาตุชั้นธจะแยกเอง กระจายเอง

แต่คนไหนยังไม่ได้เจริญปัญญาแต่ชาติปางก่อน

ช่วยมันคิดพิจารณาให้มันแยกธาตุ แยกชั้นธ

ให้เห็นเลย กายส่วนกาย จิตส่วนจิต

เวทนาส่วนเวทนา ไม่ใช่กาย ไม่ใช่จิต

สังขารส่วนสังขาร ไม่ใช่กาย ไม่ใช่เวทนา ไม่ใช่จิต

ดูอย่างนี้ลงไป ในที่สุดจะแยกชั้น พอแยกชั้นออกไปแล้ว
แต่ละชั้นจะแสดงไตรลักษณ์เองนะ

หลวงพ่อดัดดูจิต ฉะนั้นมันมาดูที่จิต เห็นจิตแสดงไตรลักษณ์นะ มันก็ผ่านได้นะ
บางคนไปเห็นกายแสดงไตรลักษณ์ ก็ผ่านได้เหมือนกันนะ
ไม่มีนัยอะไรเลย ไม่มีความต่างเลยนะ ทางใครทางมันนะ

ถาม: ขอความเมตตาจากหลวงพ่อ ช่วยอธิบายเกี่ยวกับขบวนการของ
ปฏิจจสมุปบาท ให้ฟังหน่อยค่ะ

ภพภูมิต่างๆ ซ้อนกันอยู่เยอะเยอะไปหมดเลย เต็มไปหมดเลย
จำแนกกันด้วยกรรม ทำกรรมชนิดนี้ อยู่ในภพภูมิชนิดนี้ ทำกรรมชนิดนี้
อยู่ในภพภูมิชนิดนี้
อย่างพวกเราอยู่ในภพภูมิของมนุษย์ เราทำกรรมดีมา
เราเคยถือศีล ๕ ในชาติใดชาติหนึ่ง แล้วมันเกิดผลขึ้นมาะ ให้ผลมาเป็นมนุษย์
นี้บางคนคุ้นเคยกับการถือศีล ๕ มา เป็นมนุษย์มีศีล
บางคนนะเคยถือศีลนิดๆ หน่อยๆ แล้วมันให้ผลมาเป็นคน
จิตใจยังคุ้นเคยกับความเป็นสัตว์บ้าง เป็นสัตว์นรกบ้าง เป็นเปรตบ้าง อย่างนี้ก็มี
มิติต่างๆ ซ้อนกันอย่างเต็มไปหมดเลย
สิ่งที่ข้ามมิติได้คือจิตนะ เพราะจิตนี้เร็ว เร็วกว่าแสงอีก
นักวิทยาศาสตร์พยายามจะข้ามมิติ ด้วยการผลิตยานที่เร็วกว่าแสง ยังทำไม่ได้นะ
พระพุทธเจ้ารู้ว่า จิตนี้เร็วกว่าแสง ข้ามได้ อยากรู้ อยากรู้ เห็น ข้ามไป
แต่ข้ามไปข้ามมานะ เทียวรู้เที่ยวเห็นไป
ก็พบว่าที่ใดที่หนึ่ง ก็ทุกข์ทั้งสิ้น
ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร ก็ทุกข์ทั้งสิ้น
มีความเกิดที่ไร ก็มีความทุกข์ทุกที มีความทุกข์ซ้ำไป

ในตอนพระพุทธเจ้า วันที่ตรัสรู้

ปฐมยาม ทานระลึกชาติได้ ทานรู้อดีต เกิดเป็นโน้น เกิดเป็นนี้ มีจริงๆ

เกิดเป็นพญานาค เกิดเป็นโน้น เป็นนี้ มีจริงๆ
ในยามที่สอง ท่านได้ จตุปปาตญาณ ไม่ได้ดูตัวเองแล้วตอนนี้ คุณอื่น
ก็เห็นว่าสัตว์ทั้งหลายก็เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏนี้เองนะ
ยามที่หนึ่ง ท่านเห็นตัวเอง เวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ
นั้นภพภูมิต่างๆ มันมีอยู่ เราไม่เห็นเอง
ยามที่สอง ท่านเห็นคนอื่น เวียนตายเวียนเกิด อยู่ในภพภูมิต่างๆ นะ
เสร็จแล้วท่านก็เห็นเลย เกิดที่ไรก็เป็นทุกข์ทุกที่

ความเกิดนี้มาจากไหน?

ท่านเห็นว่าเกิดที่ไร ก็ทุกข์ทุกที่ มีชาติก็มีทุกข์

แล้วความเกิดมาจากไหน?

มีภพ ก็มีชาติ

ยามที่สาม นะ ท่านเริ่มมาสวดตรนี้แล้ว

ยามที่หนึ่ง ยามที่สอง ท่านเห็นแล้ว เกิดที่ไรทุกข์ทุกที่ ไม่มีที่ไหนไม่ทุกข์
ความเกิดคือ การได้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มา ก็ได้ทุกข์มาด้วย
ชาติคือ ความได้มาซึ่ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาจากไหน? มาจากภพ
ภพคืออะไร? ภพคือ...มีสองอัน

อันหนึ่งเรียกว่า อุปัตติภพ ภพโดยการเกิด

อย่างพวกเราเนี่ย มีอุปัตติภพ อุปัตติ นะ

ภาษาแขกเรียกว่าอุปัตติภพ มาเป็นมนุษย์

แต่ในอุปัตติภพยาวๆ อันหนึ่ง เรามีกรรมภพ

มีภพชนิดหนึ่งเรียกว่า กรรมภพ

ภพมีสองอย่างนะ อุปัตติภพ กับ กรรมภพ

กรรมภพคือ การทำงานของใจ

สังเกตมั๊ย? จิตใจเราเดี๋ยวก็ปรุงดี เดี๋ยวก็ปรุงชั่ว

กายของเราโดยอุปัตติภพเป็นมนุษย์ บางครั้งจิตของเราเป็นสัตว์นรก

ท่านเลยเรียกว่า มนุषย์นรก มนุสสนิรโย

โดยกำเนิดเราเป็นมนุษย์ แต่ภพที่จิตมันปรุงขึ้นเป็นขณะๆ

อาจจะเป็นเปรต โลก ขณะใดโลก ขณะนั้นเป็นเปรต

ขณะใดยึดถือแต่ความคิดความเห็นตัวเอง เป็นอสุรกาย
นี้เป็นภพย่อยๆ ในอุปattiภพใหญ่ๆ นะ
ภพย่อยๆ นี้ คือ การทำงานของจิต
ภพใหญ่ก็คือ สิ่งที่จิตไปปรุงขึ้นมา “กรรม” สร้างขึ้นมา

ภพมาจากไหน?

ภพมาจากอุปาทาน

อุปาทานก็คือ ตัณหาที่แรงกล้า มีความอยากที่แรงกล้า จิตจะทำงาน จิตจะดิ้นรน

อุปาทานคือ ตัณหาที่แรงกล้า มาจากไหน?

มาจากตัณหาธรรมดา ท่านถึงบอกว่าตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทานนะ
ตัณหา อุปาทาน จริงๆ ก็คือ โลภะด้วยกันทั้งคู่ แต่ว่าตักิริไม่เท่ากัน

ตัณหามาจากไหน?

มาจากเวทนา

พอเรากระทบความสุข เราก็ออยากได้

กระทบความทุกข์ เราก็ออยากให้หายไป

พอเกิดความอยาก จิตก็เกิดการดิ้นรน เรียกว่า ภพ

พอดิ้นรน มันก็มีเราขึ้นมา มีกูขึ้นมา มีชาติขึ้นมา

นี่จิตมันทำงานอย่างนี้นะ กระบวนการทำงานของมัน

ค่อยๆ เรียน ค่อยๆ รู้ไปนะ

พระพุทธเจ้าท่านสาวมาถึง ปฏิจจสมุปบาท นะ

เห็นขบวนการทำงาน ของอะไร? ของรูปธรรม นามธรรม นะ

ปฏิจจสมุปบาท มี ๑๒ ขั้นตอน

ทั้ง ๑๒ ขั้นตอนก็ล้วนแต่ รูปธรรม นามธรรม นั้นแหละ

ท่านเห็นรูปธรรม นามธรรม หนีไม่พ้นการเห็นรูปนามนะ รู้ไป

ท่านเห็นตนเอง เกิดๆ ตายๆ เห็นคนอื่น เกิดๆ ตายๆ

รู้ว่าเวียนตายเวียนเกิด มีแต่ทุกข์ มีชาติก็มีทุกข์นะ

ยามสุดท้าย ท่านมาสาวเอาเลย

มาจากไหน ต้นตอของความทุกข์?

มีความอยากก็มีความทุกข์ ความอยากมาจากเวทนา

ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ

เวทนามาจากไหน?

มาจากผัสสะ การกระทบอารมณ์

ตามองเห็น เห็นสาวสวย เกิดความสุข

เห็นหมาบ้า เกิดความทุกข์นะ

อาศัยผัสสะ ก็เกิดเวทนา

ผัสสะเกิดได้อย่างไร?

เกิดได้เพราะมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีอายตนะ

ถ้าไม่มีตา ก็มองไม่เห็น ไม่มีการกระทบอารมณ์ทางตา

ไม่มีหู ก็ไม่ได้ยินเสียง ไม่กระทบอารมณ์ทางหู ไม่ได้ยินเสียง

ไม่มีใจ ก็ไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง ไม่กระทบอารมณ์ทางใจ

งั้นอาศัยอายตนะนั่นเอง ทำให้มีผัสสะได้นะ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีขึ้นมาได้เพราะอะไร?

เพราะมีรูปธรรม นามธรรม

ฉะนั้นนามรูป เป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ

สังเกตดู ตาเรามองเห็นได้เพราะอะไร?

เพราะรูปกับนาม

มีจักขุประสาท มีเส้นประสาทตา มีจอรับภาพ มีเลนส์ อะไรอย่างนี้

มีประสาทรับ มีวัตถุ มีรูป มีแสงที่เข้ามากระทบตา นี่ก็เป็นรูป เป็นวัตถุ

มีนามธรรม คือความรู้สึกทางตาเกิดขึ้น นี่เป็นนาม

เห็นมั๊ย? ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำงานขึ้นมาได้ ก็เพราะมีรูปนาม

ฉะนั้นนามรูป เป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาได้อย่างไร?

มาได้เพราะมีนามรูป

นามรูปมาได้อย่างไร?

ยากมั๊ย? ไม่ยากหรอก นามรูปมาได้เพราะวิญญาณนี้หยั่งลง

ตอนนี้สุดยากแล้วนะ เข้าจุดที่ยากแล้วนะ

ยากนิดเดียวแหละ ง่ายๆ มาตั้งเยอะแล้ว

๑๒ ขั้นตอน มียากอยู่ ๓ ขั้นตอนเนี่ยแหละ

สุดๆเลย ภาวนากันปางตาย กว่าที่จะเห็น

วิญญาณหยั่งลงไปนะ นามรูปถึงปรากฏขึ้น

ถ้าไม่มีความรับรู้ เกิดขึ้นนะ ความรู้สึกว่ามีกายก็ไม่มี ความรู้สึกนึกคิดต่างๆก็ไม่มี

อาศัยความรับรู้เกิดขึ้น ร่างกายก็มีอยู่ ความรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดทางใจก็เกิดขึ้นมาได้

ถ้าไม่มีความรับรู้เลย ไม่มีวิญญาณ นามรูปก็ไม่ปรากฏ

มีรูปอยู่มั๊ย? มี แต่ไม่ปรากฏนะ

นั่นท่านถึงบอกว่าวิญญาณเป็นปัจจัยของนามรูป

อะไรเป็นปัจจัยของความรับรู้ ของวิญญาณ? ตัวนี้ยาก

เดี๋ยวมียากอีกคือ อะไรเป็นปัจจัยของสังขาร?

สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดความรับรู้ วิญญาณ สังขารคือ ความปรุง

ความปรุงมีหลายอย่าง ความปรุงชั่ว ความปรุงดี ความปรุงไม่ดีไม่ชั่วนะ

ตัวนี้อธิบายยากแล้ว พูดโดยภาษาโดยปริยัตินันก็อธิบายได้

แต่จะให้เราเห็นตามนี้ยากแล้ว

อย่างที่หลวงพ่อบอกมาที่แรก นึกออกมั๊ย?

มันพอเห็นตามได้ตามลำดับๆ ทวนมา

สังขารคือความปรุงเกิดขึ้น ทำให้เกิดวิญญาณ

ต้องภาวนา ภาวนาเห็น ในภาวะอันหนึ่งที่ไม่มียอะไรเลยนะ ไม่มีอะไรเลยนะ

ความปรุงแต่งเกิดขึ้นมา ในความไม่มีอะไรเลย

พอความปรุงแต่งเกิดขึ้นมา แสงสว่างอันหนึ่งเกิดขึ้น

แสงสว่างนี้คือ เป็นความรับรู้

ความรับรู้ พอถึงละเอียดลงไป เป็นแสงสว่าง หรือจิตนั่นเอง

แสดงตัวออกมา สว่างออกมาจากความไม่มีอะไร

แสงสว่างนี้กระทบเข้ากับรูปธรรม รูปธรรมก็ปรากฏ

กระทบเข้ากับนามธรรม นามธรรมก็ปรากฏ

นี่ต้องภาวนานะ ถึงจะเห็นจริงๆ

ความปรุ้งอันนี้เกิดขึ้นมาได้นะ ปรุ้งดี ปรุ้งชั่ว

เกิดขึ้นแล้วก็ มันสว่างขึ้นมา วิญญาณมันหยั่งลงในรูปในนามได้

อาศัยความปรุ้งมันเกิดขึ้น

ความปรุ้งมาจากไหน? ทั้งๆที่เดิมไม่มีอะไรเลย

ความปรุ้งมาจากอวิชชา ความไม่รู้ของจิตในเรื่องอริยสัจ

ความไม่รู้ของจิต ความโง่ของจิต

ความโง่ของจิตตัวนี้ พวกเรามีมาตั้งแต่เกิด มีอยู่แล้ว

ทุกคนเกิดมาด้วยความโง่ เกิดมาด้วยความไม่รู้ เพราะไม่รู้ถึงเกิดมา

เพราะความไม่รู้ จิตถึงปรุ้ง

ถ้าเมื่อไหร่รู้แจ้งอริยสัจ ความไม่รู้แจ้งอริยสัจนั้นแหละ อวิชชา

เมื่อไหร่รู้แจ้งอริยสัจ จิตจะพ้นจากความปรุ้งแต่ง

หลังจากนั้นความปรุ้งแต่งมีมั้ย? มี

เพราะว่าสังขารชั้นยังมีอยู่ ขันธ์ทำหน้าที่ของขันธ์นะ ปรุ้งนะ แต่ไม่ปรุ้งจิต

ความปรุ้งแต่งมีอยู่ แต่ไม่ปรุ้งจิต ขันธ์ทำหน้าที่ของแต่ละขันธ์

ที่หลวงพ่อบอกให้เราแยกธาตุ แยกขันธ์นะ แล้วดูไป

แต่ละขันธ์ทำหน้าที่ของตนเอง สังขารไม่เข้ามาปรุ้งจิต

ความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนไม่มี สัญญาไม่เข้าไปหมายความว่า จิตมีตัวมีตนด้วยนะ

เวทนาทำหน้าที่ของเวทนา รูปก็ทำหน้าที่ของรูป

จิตก็ทำหน้าที่ของจิต ต่างคนต่างทำหน้าที่ไม่ก้าวก่ายกัน

อันนี้มันเป็นสภาวะที่พระอรหันต์ท่านดำรงอยู่

ขันธ์ท่านทำงาน ไม่ใช่ไม่มีขันธ์นะ ขันธ์มี

พระอรหันต์มีปิติได้มั้ย? มีได้

มีความสังเวชได้มั้ย? สังเวชได้ มีธรรมสังเวชได้นะ

เช่นเวลาพระพุทธเจ้าปรินิพพาน พระอรหันต์มีธรรมสังเวช

เป็นไปได้อย่างไร? ที่บางองค์จะน้ำตาไหล เป็นไปได้ แต่ไม่ได้ไหลเพราะโทมนัส

คนละเรื่องนะ บางที่เราไปตีความตื่นเกินไป ห้ามน้ำตาไหล

น้ำตาเป็นรูปนะ จิตมันมีธรรมสังเวชขึ้นมา มันก็เรื่องของมันนะ
เราไปกะเกณฑ์อะไรที่เกินธรรมชาติ ธรรมดามากไปนะ

เทศน์ยากไปมั้ย? เอาอะไรดี ต่ออะไรดีล่ะ
ถึงอวิชชาจะเอาอะไรอีก มันก็จบที่อวิชชาแหละ
เพราะอวิชชามีอยู่นะ ความปรุงแต่ง ก็มีอยู่
เพราะความปรุงแต่งมีอยู่ วิญญาณ ความรับรู้อารมณ์ ก็มีอยู่
ตัวนี้เป็นความรู้ทางใจ ความรับรู้ทางใจอันนี้
พอมันกระทบเข้ากับรูปธรรม รูปธรรมก็ปรากฏ
กระทบเข้ากับนามธรรม นามธรรมก็ปรากฏ
มีรูปมีนาม แต่จิตยังไม่เข้าไปยึดถือ
เกิดขึ้นมาเฉยๆ เป็นวิบากเฉยๆ เป็นขันธวิบากเฉยๆ
มีรูป มีนาม แล้วก็มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำงานขึ้นมาได้
มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำงานได้
ก็มีการกระทบอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ
พอกระทบอารมณ์ก็เกิดความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ ขึ้นได้
พอมีรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ ขึ้นได้ ความอยากก็ตามมา
มีความสุขก็อยากให้มันอยู่นานๆ มีความทุกข์ก็อยากให้มันหายไปนะ
ความอยากเกิดขึ้น ความยึดถือ ความอยากที่รุนแรงขึ้น ก็จะแรงขึ้น แรงขึ้น
ถ้ารู้ไม่ทัน มันจะแรงขึ้น ในที่สุดมันจะกระโจนขึ้นไปยึดอารมณ์นะ
จิตจะเกิดความดิ้นรน ปรุงแต่ง เกิดการทำงาน
การดิ้นรน ปรุงแต่ง ทำงานของจิตเรียกว่า ภพ เรียกว่า กรรมภพ
มีภพขึ้นมานะ มีการเข้าไปหยาบฉวยเอา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขึ้นมา
ว่านี่คือตัวเรา นี่คือเรา นี่คือเรา นี่คือชาติ ชาติคือความเกิด
คือความได้มาซึ่ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีอยู่แล้วใช่มั้ย?

เราเพิ่งไปตะครุบมันมา เพราะมีตัวตนเองใช่มั้ย นั่นคนละอันกันนะ
นั่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่มีอยู่แล้ว แต่เดิมนั้น ยังไม่เป็นชาติหรอก

ยังไม่เป็นเรานะ เป็นสมบัติของโลกอยู่
แต่พอมีกิเลส ตัณหาขึ้นมา ก็ไปหิยบฉวย ไปคว้าขึ้นมา
เป็นของเราขึ้นมาแล้ว เป็นชาติ
ฉะนั้นร่างกายนี้ แต่เดิมก็เป็นร่างกายอยู่อย่างนี้
พอเกิดความดิ้นรนทางใจขึ้นมา
นี่คือร่างกายเรามา มีชาติ เป็นของเราขึ้นมา
เป็นของเราขึ้นมา ก็เท่ากับไปแบกความทุกข์เข้ามาไว้
มีชาติก็มีทุกข์ เพราะอะไร?
เพราะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือรูปนามนั่นแหละคือ ตัวทุกข์
การที่โดดเข้าไปหิยบฉวยเอา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาเป็นของเราขึ้นมา
ก็คือไปหิยบเอาตัวทุกข์ขึ้นมา ไปหิยบงำหาขึ้นมาของตนเองนะ
นี่คือขบวนการที่เรียกว่า “ปฏิิจสมุปบาท”

สวนสันติธรรม

วันเข้าพรรษา ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๓



สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๑๐๑

โดย หมอผีร์

สิงหาคม ๒๕๕๓

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู ช่วงนี้ฝนตกหนักใช้หัตถ์ใหญ่กลับมาระบาดกันอีกรอบแล้วค่ะ ล่าสุดปีนี้ลูกชายผีร์ป่วย นอนโรงพยาบาลไปห้าคืน เป็นไข้หัตถ์ใหญ่สายพันธุ์บี ติดมาจากที่โรงเรียน เห็นคุณครูบอกว่าอาทิตย์ที่ผ่านมาเด็กขาดเรียนไปเก้าคน เพราะเป็นไข้หัตถ์ใหญ่สายพันธุ์บีนี้แหละค่ะ อาการของสายพันธุ์บีจะค่อนข้างหนักมาก จะมีอาการไข้ขึ้นสูงตลอดไม่ยอมลด หรือลดแล้วก็กลับมาขึ้นอีก สิ่งที่มาตามนอกจากอาการไข้ก็คือจะต้องเสียอย่างรุนแรง คุณครูบอกว่าเด็ก ๆ ที่ป่วยมีอาการป่วยแบบนี้เหมือนกัน หลานตัวเล็กที่บ้านก็ติดจากพี่ชาย ใช้สูงลดยากท้องเสีย ไปโรงพยาบาลเด็ก หมอให้ยาต้านไวรัสและยาฆ่าเชื้อกลับมาทานที่บ้าน โชคดีไม่ต้องนอนโรงพยาบาล ทานยาที่บ้านก็หายเหมือนกันค่ะ กลัวคนในบ้านติด เลยพยายามป้องกันสุดขีด ล้างมือบ่อย ๆ ทำความสะอาดข้าวของเครื่องใช้ เพื่อไม่ให้ติดต่อกันเพิ่ม ปีที่แล้วลูกชายผีร์เป็นไข้หัตถ์สองพันเก้า แต่อันนี้หายง่ายถ้าไม่มีโรคแทรกซ้อนนะค่ะ ปีนี้สายพันธุ์บีธรรมดามากกว่าเยอะค่ะ เลยปรึกษาคุณหมอว่าจะทำยังไงถึงจะป้องกันได้ เพราะเด็ก ๆ ต้องไปโรงเรียนค่อนข้างดูแลยาก หมอบอกให้ฉีดยาไว้เลย จะช่วยได้ทั้งสามสายพันธุ์คือสายพันธุ์เอ สายพันธุ์บี และสองพันเก้าค่ะ ล่าสุดวันนี้เพิ่งได้ยินข่าวว่าโรงพยาบาลของรัฐประกาศออกทีวีว่า สามารถฉีดยานี้ได้ฟรีที่โรงพยาบาลรัฐบาล ถ้าใครร่างกายอ่อนแอไปฉีดไว้ก็ดีนะค่ะ อาทิตย์หน้าคิดว่าจะไปฉีดเหมือนกันค่ะ ไม่ป่วยดีกว่า เห็นลูกเป็นแล้วทรมาณน่าสงสารมาก บ่นตลอดเลยว่า แม่มันเป็นโรคอะไร ทำไมมันทรมาณจังเลย

อาทิตย์ที่ผ่านมามีเรื่องราวที่เกิดขึ้น ๆ กัน คือเจอแต่คนมีปัญหาเกี่ยวกับผิวน้ำจนทำให้เครียด บางคนถึงขั้นป่วยเป็นโรคซึมเศร้า กรรมของการมีผิวพรรณที่มี

ปัญหา ส่วนหนึ่งเกิดจากการฆ่าสัตว์ อีกส่วนหนึ่งคือเกิดจากการมีโทสะ เป็นคน
โกรธง่าย ใช้คำพูดทำร้ายคนอื่นขณะโกรธ ก็เป็นผลที่ทำให้มีปัญหาเรื่องผิวพรรณ
ได้ง่าย

น้องคนนี่ที่มาดูดวงเขาค่อนข้างเครียดกับคำพูดคนอื่น จนทำให้จากหน้าตาที่สดใส
ไม่เคยเป็นสิวกี่มีสิวขึ้น หามออรักษาเท่าไรก็ไม่หาย ชีวิตขาดความมั่นใจ
ไม่กล้าเจอหน้าผู้คน น้องเขามีวิบากที่ชอบทำเป็นประจำคือ เป็นคนที่มีความ
อดทนต่ำกับคนในบ้าน มักจะใช้อารมณ์ร้อนกับพ่อแม่เป็นประจำ ขาดการยับยั้ง
ชั่งใจ ผลของวิบากย่อมส่งผลทำให้กลายเป็นคนที่น้อยใจ เสียใจ คิดมาก
เก็บคำพูดของคนอื่นมาเครียด พอเครียดมากขึ้นเรื่อย ๆ ย่อมส่งผลให้ฮอรโมน
ในร่างกายผิดปกติ ทำให้เป็นสิวที่รักษาหายยาก

พี่เคยเป็นแบบนี้แหละ เมื่อก่อนตอนเด็ก ๆ เคยใช้คำพูดตอนโกรธตอนโมโห
ทำร้ายคนอื่น ผลของกรรมส่งผลให้จากหน้าไม่เป็นสิวกี่เป็นสิวหนัก พอเริ่มพบ
ธรรมะก็เริ่มรู้สึกผิด ทำให้ตั้งใจรักษาศีลขึ้นมาใหม่ ตั้งใจไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ใช้คำพูด
ทำร้ายคนอื่น แถมยังมีโอกาสได้ทำบุญปล่อยสัตว์ ไม่คิดฆ่าสัตว์เพิ่ม ทำบุญด้วย
ยาเป็นประจำ สุดท้ายเป็นเหตุให้เจอหมอดีเจอยาดีทำให้สิวที่ไม่คิดว่าจะหายดีขึ้น
มาก ๆ เลยค่ะ

พี่เริ่มแนะนำให้น้องเขาสำนึกผิดกับการใช้คำพูดที่ไม่ดีกับพ่อแม่ ตั้งใจรักษาศีลห้า
ขึ้นมาใหม่ ปล่อยสัตว์ ทำบุญด้วยยา อีกสิ่งที่ดีมากคือถวายผ้าไตรจีวรพระบ่อย ๆ
และให้อริษฐานไปด้วยค่ะ ว่าขอให้านิสงส์ของการถวายผ้าไตรเป็นผลให้ผิวพรรณ
ของลูกแข็งแรง ผิวพรรณแพ้อะไรได้ยากขึ้น จะเป็นตัวเสริมที่ดีค่ะ แต่ต้องทำ
อย่างต่อเนื่องนะคะ

โหงวเฮ้งของคนเราเปลี่ยนไปตามกรรมปัจจุบัน ไม่ต้องรอชาติหน้าหรอกค่ะ
ยิ่งถ้าเราทำกรรมประเภทไหนซ้ำ ๆ กัน วิบากจะแสดงผล ทำให้หน้าตาโหงวเฮ้ง
ปรับเปลี่ยนไปตามแรงของกรรมวิบาก คำว่ากรรมนั้นหมายถึงทั้งกรรมดีและ
กรรมไม่ดี เช่น

บุญเก่าติดตัวมาดีเกิดมาหล่อมาก สวยมาก พอเริ่มทำกรรมของการให้ความหวังคนอื่น ทำให้คนอื่นเสียใจมาก ๆ วิชาภาก็ย่อมส่งผลให้มีลักษณะเจ้าชู้เพิ่มขึ้น พอวันหนึ่งคิดจะจริงจังกับใคร ก็ต้องถูกแฟนระแวงตลอดเวลา กลัวการถูกนอกใจ ทำให้ทะเลาะกันได้ง่าย

เกิดมามีผิวพรรณที่ดี แต่ปัจจุบันใช้คำพูดทำร้ายคนอื่นมาก ย่อมมีผลทำให้ผิวพรรณที่ดีเสียไปได้ บางคนเกิดในตระกูลที่ดีมาก แต่มักจะใช้คำพูดหยาบคาย ๆ กับลูกน้อง ผลของกรรมบางทีหนักถึงขั้นเป็นโรคผิวหนังที่รักษาหายยากไปเลยก็มี

บางคนทำกรรมชั่วในปัจจุบันมาก แต่อีกด้านมีนิสัยชอบช่วยชีวิตสัตว์ปล่อยสัตว์ทีละมาก ๆ ผลของบุญทำให้หน้าตาภายนอกผ่องใสหน้าเคร่งขรึม แต่จิตภายในดำมืด ก็เป็นไปได้ค่ะ

บางคนเกิดมาหน้าตาไม่สวย แต่มีนิสัยใหม่ที่ดี รักษาสิบล้างได้หลายปี หน้าตาเริ่มดูดีขึ้น บางเหลี่ยมบางมุมถูกปรับให้น่ามองขึ้นเรื่อย ๆ กลายเป็นคนมีเสน่ห์

บางคนเกิดมาสวยมากแต่มีนิสัยชอบอิจฉาริษยาคนอื่นเรื่อย ๆ แล้วยังแสดงออกให้เห็นและขัดขวางไม่ให้อีกฝ่ายได้ดี ผลของวิชาภาก็ทำให้หน้าตาของเธอมักจะมีลักษณะน่าหมั่นไส้ขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้มีกระแสบางอย่างที่คนเจอแล้วจะไม่ค่อยชอบ

กรรมที่ทำชั่วเป็นประจำสามารถปรับหน้าตาโหงวเฮ้งในอนาคตของเราได้ค่ะ ดังนั้นการรักษาสีลล้างได้ก็ทำให้โหงวเฮ้งเราเปลี่ยนไป หน้าตาดีขึ้นได้ค่ะ

ลืมบอกบุญค่ะ ว่าวันแม่ที่ผ่านมาพี่ปล่อยปลาตุ๊กและกบไปอย่างละสองกิโลคะ ร่วมกันอนุโมทนาคะ

รายการวิทยุออนไลน์ “คู่แค้นแค้นกรรมกับหมอผีร์”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีร์พูดคุยและคู่แค้นแค้นกรรม
ในบรรยากาศสบาย ๆ ที่ www.goodfamilychannel.com นะคะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีได้ที่

mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร



สารบัญ ←

ถาม - กรรมในอดีตชาติกับกรรมในปัจจุบัน กรรมใดส่งผลแรงกว่ากันครับ

ก่อนอื่นต้องคำนึงว่ากรรมเก่าพาเราามาเกิด
มีความเป็นอย่างนี้ รูปร่างหน้าตาแบบนี้
พ่อแม่แบบนี้ ที่อยู่ (เมื่อแรกเกิด) แบบนี้

กรรมที่นำมาเกิดเป็นคน สัตว์ หรืออื่นๆนั้นเรียกว่าชนกกรรม
ตัวของชนกกรรมเองอาจเป็นอาจินณกรรม
คือกรรมที่ทำเป็นนิตย
หรืออาจเป็นอาสันนกรรม
คือกรรมที่ทำให้ล้มตายก็ได้

แต่ตัวกรรมที่ตกแต่งให้รูปร่างหน้าตาเลวดี
หรือมีชะตาขึ้นลงอย่างไรวั้น
ซับซ้อนพิสดารนัก

เนื่องจากเกิดแต่ละคราว โดยเฉพาะคราวที่เป็นมนุษย์
อาจคิด พุด ทำอะไรต่ออะไรได้สารพัด

บางคนเป็นมือปราบตอนหนุ่ม

แต่กลายเป็นผู้ร้ายตอนแก่

บางคนใจบุญสุนทานตอนจน

แต่กลายเป็นคนขี้เหนียว ングสวดเดชตอนรวย ฯลฯ

เพราะฉะนั้นการให้ผลก็มักครั้งดีครั้งร้าย

ไม่ค่อยจะเห็นใครดวงขึ้นตลอดศก

ไม่ค่อยจะเจอใครตกอับตลอดชีพ

เหตุก็เพราะปัจจัยในการให้ผลมันทยอยตัว

เรียงคิวกันเข้ามา ลุ่มๆดอนๆเอาแน่ไม่ได้

ตัวของพลังกรรมเองเป็นผู้เลือก

และไม่เลือกแบบสุ่ม

เป็นการเลือกตามจังหวะจะโคนของชีวิต

หรือบางทีก็เลือกตามเงื่อนไขการตัดสินใจในปัจจุบัน

ยกตัวอย่างเช่นถ้าใครคนหนึ่งเกิดมาอาภัพ

หากตัดสินใจสู้ชีวิต หลังสู้ฟ้า หน้าสู้ดิน

ก็จะได้อาบเหงื่อต่างน้ำไปเรื่อยๆ

เพราะขาดปัจจัยในการให้ผลเป็นความรุ่งเรืองทางการทำไร่นา

ชาติใกล้ๆไม่ค่อยทำทานไว้เท่าไร

แต่หากตัดสินใจห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ถือบวชเป็นภิกษุรูปหนึ่งในพุทธศาสนา

ก็จะมีชื่อเสียง มีความก้าวหน้าในธรรมวินัยแบบพรดพราด

เพราะเคยเป็นพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมาก่อน

เคยช่วยเหลือเกื้อกูลหนุนให้หันมาสนใจอรรถธรรม

เข้าใจอรรถธรรมได้เป็นจำนวนมาก

ลักษณะของการอยู่ในสังสารวัฏมันเหมือนการคลี่คลายตัวเองของรูปนาม
จากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่ง

รับกันเป็นทอดๆ มีเหตุปัจจัยที่แน่นอน

แต่ความแน่นอนนั้นหลบใน ในรูปของเชื้อให้ผลิดอกออกผลคนละกาล

การที่เราเห็นรูปร่างหน้าตา หรือฐานะของใครคนใดคนหนึ่ง

มันก็เหมือนกับมองดูแสงดาว

เราเห็นเตี้ยวันนี้ แต่ความจริงเป็นของเก่าในอดีตเป็นร้อยเป็นพันปีล่วงมา

ธรรมชาติมีอะไรลวงตา ลวงผัสสะหยาบอย่างนี้อยู่เยอะครับ

เพราะฉะนั้นไปกล่าวว่ากรรมใหม่ชนะกรรมเก่า

หรือกรรมเก่าชนะกรรมใหม่

เป็นมุมมองที่เกิดจากความเข้าใจผิดชนิดหนึ่ง

คือไปนึกว่ากรรมดีไปทำลายกรรมร้ายได้

หรือกรรมร้ายมาหักคอคกรรมดีลง

ความจริงคือถ้าทำกรรมใดกรรมหนึ่งมากๆ

จนให้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วยตามชนิดนั้นๆ

สิ่งที่จะปรากฏคือสภาพภายในและภายนอก

ที่ไม่เอื้อให้กรรมที่เป็นตรงกันข้ามมีโอกาสมลิดอกออกผลได้

ยกตัวอย่างเช่นถ้าเป็นผู้ทำทานไว้มาก

จิตเป็นทานจริงๆ ไม่เลือกจะทำบุญเอาหน้า ทำบุญกับใคร

อีกทั้งฉลาดในการให้ ให้ของประณีต ให้อด้วยใจประณีต

เมื่อถวายทานแต่ผู้ทรงศีล (ไม่ว่าจะศาสนาไหน)

ก็ถวายด้วยใจเคารพ เปี่ยมปิติ ยินดีในจิตอันเบิกบานที่เกิดขึ้นภายใน

อย่างนี้ในชาติใกล้ๆ กันได้ว่าต้องไปถือกำเนิดในวงศ์ตระกูลร่ำรวย

ทีนี้ถ้าเคยทำกรรมเล็กน้อย เช่นฆ่าสัตว์ตัดชีวิตจ้อยๆ

ประเภทนกหนู แมลง แมงปอ

แม้จะเจ็บปวดๆ แดๆ ก็อาจใช้กำลังทรัพย์รักษาให้หายขาดได้ไม่ยาก

เรื่องทำบุญสะสมเดาะเคราะห์ ปล่อยนกปล่อยปลา

หรือทำบุญล้างกรรมอะไรที่เชื่อๆ กันมา

ค่อนข้างเป็นเรื่องเหลวไหล และเป็นไปได้ยาก

เคยไปบีบคอเขาตาย ให้มาปล่อยนกสองสามตัวน้ำหนักรับได้ตุลกันหรือ?

แต่ถ้ากล่าวแบบเข้าใจศาสนาของพวกเราเอง

ก็ต้องว่าการทำกรรมแรงๆ

เช่นถวายสังฆทานด้วยใจที่เปี่ยมด้วยปรารถนาเกื้อกูลพระศาสนา

ก็อาจให้ผลรุนแรงทันตาเห็น

โดยเฉพาะถ้าเผชิญได้ทำกับกลุ่มพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

หรือจับปลัดจับผลูปลุกสุดขีด ได้ถวายกับกลุ่มพระอริยบุคคล

มีพระอรหันต์ชีณาสพเป็นประธาน

(ซึ่งพวกเรบางคนในนี้อาจเคยมีโอกาสนั้นมาแล้ว!)

อย่างนี้กรรมเก่าก็อาจดูบางลง

เพราะมีเหตุปัจจัยอำนวยให้มีความสุขมากขึ้น

ลำบากน้อยกว่าเก่า

อีกประการหนึ่ง

หากเกิดในพุทธศาสนา

ก็มีกรรมอยู่ชนิดหนึ่งที่เป็นกลาง

แต่กลางชนิดเหนือบุญเหนือบาป

ไม่ใช่อยู่ระหว่างบาปกับบุญ

กรรมนั้นคือกรรมฐาน

ทำวิปัสสนาจนจิตสงบ

และสักแต่ออกกิริยารู้ เป็นอิสระจากแรงกระทบ

ก็จะเห็นชัดจากจิตชนิดนั้น

ว่ากรรมใดๆ จะให้ผลวิบากก็กับรูป เวทนา สัญญา สังขาร
หรืออีกนัยหนึ่งเปลือกนอก คือกายและความรู้สึกนึกคิดเท่านั้น

เมื่อใจสงบ ปราศจากอุปาทานในตัวตน

เก็บตัวเจียบ สงี่ยมเบิกบานสว่างไสวอยู่ตรงกลาง

ก็ไม่มีวิบากกรรมไหนเลยที่ล่วงเข้ามารบกวนได้

แต่ไม่ค่อยจะมีคนสร้างกรรมชนิดที่เป็นกรรมฐานกันเท่าไรหรอกครับ

จะสร้างกรรมล้างกรรมเสียที่ตอนชีวิตตกอับ

หันหน้าไปทางไหนมืดแปดด้านนั่นแหละ

อยากเข้าวัด อยากหาหมอดูต่างๆ

นึกว่ามีสูตรสำเร็จแก้กรรมทุกชนิดแบบครอบจักรวาลอยู่ที่พระครูเก่งๆ

หาว่าสูตรสำเร็จของจริงนั้น

ต้องอาศัยจิตที่ฉลาดในการเห็นสภาวธรรมเป็นอนัตตา

ถ้าไม่สร้างความฉลาดเป็นการภายในให้กับจิตแล้ว

ก็ต้องเวียนว่ายอยู่กับการไม่รู้เรื่องกรรม

เจอที่ถึงแม้จะท้ออย่างไรเรื่อยไป

<http://www.lamdham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000274.htm?4#4>

สารบัญ ←

มานะ...จุดเริ่มต้นของหายนะ ธรรมะจากรามเกียรติ์ (ตอน ปราบนันทก) โดย วิลาสินี

เชื่อว่าหลายคนได้อ่านธรรมะใกล้ตัว คงมีน้อยคนนักที่ไม่เคยไปวัดพระแก้ว
วัดคู่บ้านคู่เมืองของไทยและเป็นที่ประทับของพระปฎิมากรอันเลื่องชื่อ
แต่คงจะมีไม่มากคนนัก ที่เดินลัดเลาะไปตามระเบียบวัด
เพื่อตีมด้าจินตนาการ กับจิตรกรรมฝาผนังที่บอกเล่าวรรณกรรมอันโลดโผน



ภาพจาก <http://bit.ly/partee>

ใช่ค่ะ วรรณกรรมที่เราจะพูดถึงในวันนี้ คือเรื่องรามเกียรติ์
(รูปที่นำมา อาจไม่ได้สื่อถึงรามเกียรติ์นัก แต่ชอบรูปนี้ เพราะเห็นถึงความตั้งใจของนายช่างรุ่นหลัง ที่พยายามจะบูรณปฏิสังขรณ์จิตรกรรมฝาผนังให้กลับ

มาชีวิตชีวา แต่ต้องไม่ให้เนื้องานเดิมขาดตกบกพร่อง -- ดูแล้วก็น่าจะทำได้ยากเหมือนกันนะค่ะ)

ก่อนอื่นต้องขอให้เครดิตก่อนว่า บทความในวันนี้
ได้รับแรงบันดาลใจมาจาก “รามเกียรติ์ แอนิเมชั่น”
ที่เปิดให้ชมฟรีในโรงภาพยนตร์ เนื่องในวโรกาสเฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๕ ส.ค.ที่ผ่านมา
เนื้อหาถอดความออกมาจากพระราชนิพนธ์แท้ๆ
ในพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช
ภาพของตัวละครที่ออกมาเคลื่อนไหวก็เป็นลายไทยอย่างเดียวกับบนฝาผนังวัดพระแก้ว
ราวกับจิตรกรรมเหล่านั้นกระโดดออกมาจากกำแพงออกมาแสดงโฉนให้เราชมเลย
ทีเดียว :)

(ใครที่พลาดชม ยังสามารถดูย้อนหลังได้ที่นี้ค่ะ
<http://bit.ly/ramakein1> และ <http://bit.ly/ramakein2>)

เนื้อหาในแอนิเมชันตอนนี้ สื่อถึงธรรมะแห่งราชาได้อย่างสมบูรณ์แบบแล้ว
เนื้อหาในบทความยารักขาใจ จึงขอแตกแขนงออกไปในอีกด้านหนึ่ง
วันนี้เราจะมาพูดถึง หายนะแห่งมานะ กันค่ะ





ยักษ์กายสีเขียว ลีบพัคตร์ ยี่สิบกร ปากแฉะ ตาโหลง
เป็นจ้าวกรุงลงกา นามว่าท้าวทศกัณฐ์ผู้นี้
มีชื่อเสียงเลื่องลือในความดุร้าย และมีฤทธาานุภาพมหาศาล
ผู้เหิมเกริมลักพานางสีดาชายาของพระรามมาไว้ในเมืองตน
จนทำให้เกิดศึกชิงนาง ที่กลั่นกินชีวิตของมนุษย์ ลิง และโดยเฉพาะยักษ์
ให้ล้มตายระเนระนาดแทบจะล้างเผ่าพันธุ์ ใครจะรู้บ้างว่า
ศึกนี้ไม่ได้เกิดจากยักษ์ ลิง หรือมนุษย์
แต่มีที่มาจากคำเดียวสั้นๆ

“มานะ”

เชื่อไหมคะ? อย่าเพิ่งเชื่อค่ะ ต้องลองพิสูจน์ด้วยตัวเองก่อน :)

มานะที่จะกล่าวนี้ ไม่ใช่เรื่องของมานะพยายามในภาษาไทย
ที่หมายถึงความพยายาม ความตั้งใจแต่อย่างใด
แต่หมายถึง มานะ ในสังโยชน์ ๑๐ ประการ อันเป็นกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์
มานะในที่นี้หมายถึงความถือตัว ถือตน ทะนงตน ว่าตนดีกว่าเขาเหนือกว่าเขา
เสมอเขา หรือแม้แต่ด้อยกว่าเขา

ที่นี้ก็ลองมาดูกันว่า ตัวละครในรามเกียรติ์ ตอน ปราบนนทก
เขามีมานะประเภทไหนกันบ้างนะคะ

เริ่มจากตัวนทก ที่มีมานะประเภทเห็นว่าตนเองด้อยกว่าเทวดาทั้งหลาย
นทกเป็นนายทวารรับใช้พระอิศวร คอยล้างเท้าให้เหล่าเทวดาที่มาเข้าเฝ้า
ดังคำบรรยายตอนหนึ่งว่า

๑ สุราฤทธิ์	ตบหัวแล้วลูบหน้า
บ้างให้ตักน้ำล้างบาป	บ้างถอนเส้นเกศาขุ่นไป
จนผมโกรนโล้นเกลี้ยงถึงเพียงหู	ดูเงาในน้ำแล้วร้องไห้
ฮึดฮัดขัดแค้นแน่นใจ	ตาแดงดังแสงไฟฟ้า
เป็นชายดูคูมาหมิ่นชาย	มีตายจะได้มาเห็นหน้า
คิดแล้วก็รีบเดินมา	เฝ้าพระอิศราธิบติ ฯ

ข้อนี้ถ้านทกเพียงรู้ทันความน้อยเนื้อต่ำใจของตน
และเข้าไปกราบทูลพระอิศวรตามความจริง ว่าตนถูกกลั่นแกล้ง
พระอิศวรอาจจัดการไปตามเหตุอันควร แต่นทกไม่พึงใจกับการแก้ไขตามระบบ
ได้ร่ำร้องหาสิทธิพิเศษคือขอนิ้วเพชร ที่ชี้ไปที่ใคร คนนั้นก็ม้วยมรณาในทันที

๑ บัดนั้น	นทกผู้มีอิษณาสัย
น้อมเศียรบังคมแล้วทูลไป	จะขอพรเจ้าไตรโลกา
ให้นิ้วข้าเป็นเพชรฤทธิ	จะชี้ใครจงม้วยสังขาร
จะได้รองเบื้องบาท	ไปกว่าจะสิ้นชีวิ ฯ

นนทนี้ แม่หัวจะล้าน และน้อยเนื้อต่ำใจเพียงไร
ก็ยังหาถ้อยคำที่ฟังรื่นหูและน่าประทานพรให้
พระอิศวรจึงประสิทธิ์ประสาทนิวเพชรให้กับนนทในทันที

แต่ครั้นเมื่อมีนิวเพชรแล้ว แทนที่จะเก็บไว้ใช้ยามจำเป็น
เพื่อป้องกันตัว เพื่อจะได้รองเบี่ยงบาบาทพระอิศวรตลอดไป
นนทหาได้ทำเช่นที่ออกปากไว้ไม่ กลับใช้นิวเพชรไปแก้แค้น
และชี้เทวดาให้ล้มตายเป็นว่าเล่น เหล่าเทวดาที่เหลืออยู่ก็ถูกรังไปฟ้องพระอิศวร

๑ ครั้นถึงจึงประณตบทงส์	ทูลองค์พระอิศวรเรื่องศรี
ว่านนทมันทำฤทธิ	ชี้หมู่เทวานันบรรลัย
อันซึ่งนิวเพชรของมัน	พระทรงธรรมประสิทธิ์หรือไฉน
จึงทำอาจองทะนงใจ	ไม่เกรงได้เบี่ยงบาบาท

นี่ก็เป็นมานะของเหล่าเทวดาประการหนึ่ง คือถึงแม้จะประกอบด้วยคุณงามความดี
มีผลบุญให้เสวยสุขอยู่บนสวรรค์ชั้นฟ้า ก็ยังถือว่าตนต่างจากเทวดาในชั้นด้อยกว่า
คอยดูถูกคอยระรานโดยไม่คำนึงถึงจิตใจของผู้ถูกระทำ ครั้นพอเข้าตาจนขึ้นมาบ้าง
ก็ร้อนถึงพระอิศวรที่จะต้องถูกกดดันจากปวงเหล่าเทวดาทั้งหลายอีก
พระอิศวรจึงได้ทรงมีบัญชาให้พระนารายณ์ไปปราบนนทผู้เหิมเกริมและอหังการ
พระนารายณ์ค่อยๆ เบิกพระเนตรขึ้นมาจากนิทราที่หลับไหล
แปลงกายลงไปเป็นนางอัปสร ลงไปยั่ววนกริดกรายให้นันทกสะทสะท้าน
ร้องไต่ถามว่าทำประการใดจึงจะผูกไมตรีกับนางได้
นางฟ้าแปลงกายก็ร้องตอบ

๑ อันซึ่งจะฝากไมตรีข้า	ขอนั้นอย่าว่าหารู้ไม่
เราเป็นนางร่ำระบำใน	จะมีมิตรที่ใจผูกพัน
ในการนักเลงเพลงพ่อน	จึงจะพ่อนด้วยความเกษมสันต์
รำได้ก็มารำตามกัน	นั่นแหละจะสมดังจินดา ฯ

เอากับเธอสิ ริจะคบกับนางรำ ต้องรำตามนางให้ได้ คุณๆ ไหมคะ
บางคนเอาธรรมะมาบังหน้า เพื่อจะได้เข้าถึงตัวหญิงสาวที่หมายปองได้โดยง่าย

ด้วยชะล่าใจว่า รำ(ปฏิบัติธรรม)ตามก็ได้ จะชักแค่ไหนกันเชียว เหมือนนนทกใน
ตอนนี้

๑ ยิ้มแล้วจึงกล่าวว่าสุนทร
เจ้าจักปรารมภ์ไปยมี
เชิญเจ้ารำเถิดนะนางฟ้า
ตัวพี่จะรำตามไป

คู่ก่อนนางฟ้าเฉลิมศรี
พี่เป็นคนเก่าพอเข้าใจ
ให้สันทาท่านางจำได้
มิให้ผิดเพลงนางเทวี ฯ

ครั้นแล้วก็พากันรำด้วยกันทุกท่วงท่า ไม่ว่าจะเป็นเทพพนม พรหมสี่หน้า
สวดสร้อยมาลา กวางเดิน หงส์บิน กินรีนเลียบถ้ำอำไพ
ไปจนกระทั่งถึงท่านาคาม้วนหาง นางก็ขี้นัวมาที่ขา
นนทกชี้ตาม นี้วเพชรชี้ตรงถูกขาหักล้มลง นางฟ้าก็กลายเป็นองค์นารายณ์
เงื่อง่าอาวุธหมายจะปลิดชีวิตนนทกในบัดนั้น



ภาพจาก <http://bit.ly/cVkrK2>

นนทกเสียทำให้กับพระนารายณ์ ก็ร้องถามไปว่าตนนี้มีความผิดอะไร
พระนารายณ์ตอบว่านนทกโอหังนัก ไม่เกรงเดชของพระอิศวร ไปฆ่าเหล่าเทวดา
พระนารายณ์แม้จะคิดเมตตาแต่ก็ไม่อาจไว้ชีวิตได้ นนทกร้องเพี้ยตอบไป

๑ ซึ่งพระองค์
เหตุใดมิทำซึ่งหน้า
หรือว่ากลัวนิ้วเพชรนี้
ตัวขำมีมือแต่สองมือ
แม้สี่มือเหมือนพระองค์ทรงชัย

จะผลาญชีวี
มารยาเป็นหญิงไม่บัดสี
จะชี้พระองค์ให้บรรลัย
หรือจะสู้ทั้งสี่กรได้
ที่ไหนจะทำได้ดังนี้ ฯ

วาทะที่นทกกล่าวนี้ ฤๅดกระชากลากเอามานะของพระนารายณ์
ออกมาจนท่วมทันล้นสามโลก ทรงตรัสพรุสวาทออกมาด้วยความพิโรธ

๑ เมื่อนั้น
ได้ฟังจึงตอบว่า
เพราะมึงจะถึงแก่ความตาย
ใช้ว่ากลัวฤๅ
ชาตินี้มีแต่สองหัตถ์
ให้สืบเสียดสืบพัทธ์เกรียงไกร
มีมือยี่สิบซ้ายขวา
กูจะเป็นมนุษย์แต่สองกร
ให้สั่นวงศ์มิ่งอันศักดิ์
ว่าแล้วกวัดแกว่งพระแสงตรี

พระนารายณ์ทรงสวัสด์ตรีศมี
กุนีแปลงเป็นสตรีมา
ฉิบหายด้วยหลงเสน่ห์
ศึกดานิ้วเพชรนั้นเมื่อไร
จงไปอุบัติเอาชาติใหม่
เหาะเหินเดินได้ในอัมพร
ถือคทาอาวุธนุศร
ตามไปราญรอนชีวี
ประจักษ์แก่ท้าวทศราศี
ภูมิตัดเศียรกระเด็นไปฯ

ข้อนี้คือมานะของพระนารายณ์ ที่ทะนงตนว่าเหนือกว่าในทุกทาง
จึงเปล่งวาจาสัตย์อันมิอาจเปลี่ยนแปลงได้ออกมา
เมื่อหัวของนทกหลุดจากบ่าแล้วก็จู่ไปเป็นทศกัณฐ์
ศึกสามภพ สยบทั้งบนดิน บนฟ้า ใต้บาดาล
ให้ล้วนเกลื่อนกลาดไปด้วยศพของนับล้านชีวิต ก็อุบัติขึ้นในกาลนั้น.



กลับมาที่สถานการณ์ปัจจุบัน

หากคำพูดของพ่อแม่ครูบาอาจารย์เปรียบได้กับพรที่พระอิศวรประทานให้
ชี้ไปทางไหน ก็ฆ่าอีกฝ่ายให้ตายได้ในทางนั้น

คนที่นำคำพูดของครูบาอาจารย์ไปเที่ยวประหัตประหารผู้อื่น
ก็ไม่ต่างอะไรกับบนทกที่อหังการยกตัวเองขึ้นมาตัดสินชีวิตศัตรูคู่อาฆาตฉนั้น

หรือจะคิดว่าตัวเองเป็นพระนารายณ์ที่กำลังออกมาปราบอธรรม
แต่เทพผู้สูงส่งก็ยังพลาดทำเสียให้กับมานะในใจตน จนทำเรื่องให้บานปลายยืดเยื้อ
คนธรรมดาภิเลสเต็มหัวใจอย่างเราจะไม่พลาดทำ แน่ละหรือ?

ตีวงให้แคบเข้า แล้วบอกเฉพาะฆราวาสที่อยู่ในใจกลางรอยร้าว
ของวงการกรรมฐานที่บรรยากาศยังคงคุกรุ่นในเวลานี้

มารักษาใจให้รู้เท่าทันมานะ แล้วต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของตนกันดีกว่านะคะ
ก่อนที่ท่านักปฏิบัติธรรมผู้แกล้วกล้าทั้งหลาย จะกระทำให้ยากลำบาก
แล้วยังชักพาคนรอบตัวให้รบรากันเองในหมู่ชาวพุทธ อย่างไม่ยุติ ไม่มีจบสิ้น

เชื่อหรือไม่เชื่อ บทความนี้ ก็นำเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา
ถึงการบรรเทาหายนะที่ยังพอบอกกันได้เท่านี้แหละ
มิได้ประสงค์จะโจมตีหรือเข้าข้างฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเลย

สุดท้ายนี้

ขอพระบารมีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์
พระบารมีของพระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์เจ้าผู้เลิศคุณทั้งหลาย
พระวินัยอันเป็นแบบแผน พระธรรมอันจำเริญ และสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติชอบ
โปรดได้ปกปักรักษา พุทธศาสนิกชนได้ร่มเงาของพระพุทธศาสนา
ให้สุข สงบ และอยู่เย็น ให้ผู้ภวานาได้พากเพียรชกฟอกกิเลสของตน
แล้วข้ามภพข้ามชาติไปได้ด้วยความอยู่รอดปลอดภัยด้วยเทอญ

สารบัญ ←

เพื่อนแท้ของผมและ “เรา” (ตอนที่ ๑)

โดย aston27



สุภาจิตจินเขาบอกว่า มีเพื่อนร่อยคนยังน้อยไป มีศัตรูหนึ่งคนก็มากไปแล้ว
เพื่อนจึงมีความหมายมากสำหรับใครหลายคน

วันนี้...ผมมีเรื่องเกี่ยวกับเพื่อนๆของผมจะมาเล่าให้ฟังครับ

ผมสนิทกับ “เรา” มาตั้งแต่จำความได้ ไม่ว่าผมจะไปไหน “เรา” จะอยู่เคียง
ข้างผมเสมอ ทั้งในยามสุข ทุกข์ กินอิ่ม นอนหลับ กระสับกระส่าย
ปวดกระษัย ไตพิการ อาหารไม่ย่อย น้อยใจ

แม้ว่า “เรา” จะคอยอยู่เคียงข้างผมตลอดเวลา แต่ “เรา” เองก็ยังอดส่ำหมีคน
คอยมาตามตื้อตามจีบมานานตั้งแต่จำความได้ อาจจะพร้อมๆกับที่ผมรู้จัก “เรา”
นั่นแหละ เป็นลูกใคร บ้านอยู่ไหน ผมไม่ทราบ ทราบแต่ว่าชื่อคุณ “ทุกข์” ครับ

“เรา” เล่าให้ผมฟังว่า ตอนแรกๆไม่ชอบทุกซ์เลย เพราะทุกซ์มีหน้าตาอัปลักษณ์ ดูไม่สวยงามเปลิดเพลิน แถมเวลาทุกซ์ปรากฏตัว จะสร้างความอึดอัดขัดข้องให้เราเสมอ เราเลยพยายามหนีทุกซ์มาตลอด

แต่ทุกซ์จะตามเราเหมือนเงาตามตัว ที่ไหนมี “เรา” ที่นั่นก็มีทุกซ์ ทุกซ์บอกว่า ขอแค่เป็นเพื่อนก็พอใจแล้ว

ผมแนะนำเราไปว่า อย่าพยายามปฏิเสธหรือรังเกียจทุกซ์เลยนะ เพราะยังไงๆ ถ้ายังไม่เป็นพระอรหันต์เราก็คต้องอยู่กับมันไปอีกนาน

พระพุทเจ้ายังเคยบอกว่า หน้าที่ที่พึงทำต่อทุกซ์ ไม่ใช่การจงเกลียดจงชังมัน แต่ให้เรียนรู้ศึกษามันให้กระจ่างแจ้ง เสมือนมนุษย์พึงทำความรู้จักเพื่อนคนหนึ่ง ที่เกาะเราหนีบ ไปไหนไปกันตั้งแต่เกิดจนวันสุดท้าย เพื่อจะได้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสันติ

ผมบอกเราไปว่า เท่าที่ผมสังเกต ทุกซ์เป็นเพื่อนแท้ที่ไม่เคยแบ่งแยกเพศ ชนชั้นวรรณะ การศึกษา มันไม่เคยทิ้งเราทั้งในยามหลับหรือตื่น กลางคืนหรือกลางวัน จัดเป็นเพื่อนที่เสมอต้นเสมอปลายมากคนหนึ่ง

แต่โลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบใช่ไหมครับ เราเล่าให้ผมฟังว่า “ทุกซ์” เป็นเพื่อนที่มีนิสัยประหลาด เวลาเราเบื่อกัน มันจะยิ่งยุ่งกะเรา เวลาเราเข้าใจมัน มันกลับหายหน้า นับว่าเอาแต่ใจและกวนโอ๊ยอย่างยิ่ง

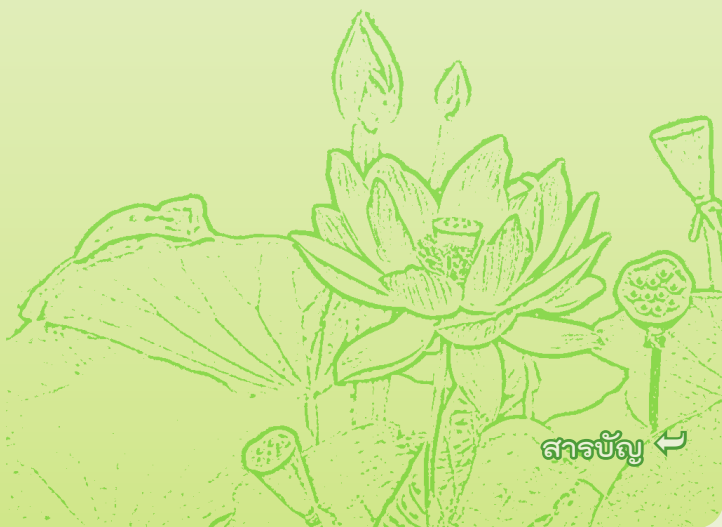
นิสัยเสียที่แก้ไม่หายของทุกซ์คือ มันไม่เคยถามว่าเราพร้อมจะเจอมันไหม อยากเจอมันหรือเปล่า มันนึกจะมา มันก็มา นึกจะไปมันก็ไป และเท่าที่ผมทราบ ทุกซ์มีนิสัยเจ้าชู้มากชนิดขุนแผนบวกคาสซาโนว่ายังต้องซิดซ้าย

ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา คนทุกคนในโลกเสร็จทุกซ์มาหมดแล้ว ทั้งหญิงชาย ไม่เว้นลูกเล็กเด็กแดงคนหนุ่มหน้าสาวแก่ เว้นแต่พระพุทเจ้าและพระอรหันต์ นอกนั้นแกกวาดตะเรียบวูร ไม่เว้นว่าเป็นคน สัตว์ หมู หมา นางฟ้า เทวดา กาไก่

เคยมีคนตั้งข้อสังเกตว่า ถ้าเสาไฟฟ้ามีจิต คุณทุกข์ก็คงไม่ปล่อยให้ลอยนวล...
ขนาดนั้น

ไอ้ “เรา” ของผมนี่ นอกจากไม่เหลียวแลทุกข์แล้ว มันดันไปหลงชอบสาวสวย
อยู่คนนึง ชื่อว่าน้อง “สุข” ครับ

เรื่องมันยังไม่จบเท่านี้ ไว้จะมาเล่าให้ฟังต่อตอนหน้านะครับ ^^



สารบัญ ←

Knowledge is power

โดย พญ.ณัฐชญา ไมตรีเวช



ทราบไหมคะ ว่าความรู้ทางการแพทย์เพิ่มเป็น ๒ เท่าในระยะเวลา ๓.๕ ปี
ความรู้วันนี้มีมากเป็น ๓๒ เท่าของเมื่อ ๑๖ ปีที่แล้ว !

ยกตัวอย่างง่ายๆ เราคงเคยได้ยินคำว่า “คอเลสเตอรอล”
ข้อมูลที่คนส่วนใหญ่ทราบกันดี คือ ถ้าเจ้าไขมันตัวนี้สูงจะทำให้เส้นเลือด
ที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ และเกิดโรคหัวใจขาดเลือดตามมา

ดังนั้น คุณหมอส่วนใหญ่จะเริ่มสร้างบรรยากาศอิมมูนิตี
ถ้าเห็นค่าของมันพุ่งเกินสองร้อย

กว่าสิบปีที่แล้ว ...

เคยต้องทะเลาะกับคุณลุง คุณป้าที่ห้องตรวจผู้ป่วยนอกทุกที

“สูงอีกแล้วนะคะคุณลุง งดอาหารมันหรือยังคะ”

“ออกกำลังกายแบบที่หมอบอกไหม ทำไมมันขึ้นสูงขนาดนี้คะ”

มีคำตอบมากมายหลากหลาย พร้อมรอยยิ้มที่เราดูไม่ลงคะ เช่น

“หน้าทุเรียนอะหมอ มันอดไม่ได้”

“คนเคยกินนะ ต่อไปจะจดแล้วจ้ะ”

“มันก็ขึ้นๆ ลงๆ อย่างนี้แหละ อย่าคิดมาก” T_T

แต่ก็มีคุณปู่ท่านหนึ่งบอกว่า

“หมอจะไปสนใจตัวเลขมากกว่าความรู้สึกของเราทำไม”

ตอนนั้นยังคิดไม่ได้หรอกคะ ^^’ เพราะประสบการณ์ยังน้อย

และการศึกษาต่างๆ ก็ไม่ลึกขนาดนี้ ใจก็เป็นห่วง เพราะเรียนมาว่า

ถ้าตัวเลขนี้สูงมันอันตรายต่อหัวใจดวงน้อยๆ ของปู่ละ

ทุกวันนี้ ความรู้ใหม่ๆ เพิ่มมากขึ้น

คอเลสเตอรอลสูงอาจไม่ใช่ปัญหาเสมอไป

โรคเส้นเลือดตีบอาจจะเกิดขึ้นในคนที่ระดับไขมันปกติก็ได้

หรือในคนไข้ที่คอเลสเตอรอลสูง แต่ถ้ามีสัดส่วนเหมาะสมระหว่างไขมันชนิดดี กับ

ไขมันไม่ดี ก็ทำให้ไม่เกิดโรค ^_^

ที่เคยย้ำหนักหนา ให้งดรับประทานอาหารมันเด็ดขาด

จะทำให้เจ้าไขมันตัวร้ายลดลงมาได้ ก็ต้องเปลี่ยนความคิดไปเลยคะ

เพราะคอเลสเตอรอลส่วนหนึ่งมาจากอาหารก็จริง แต่อีกส่วนที่สร้างจากตับ มัน

มากกว่าที่รับประทานเข้าไปเสียอีก T_T

ดังนั้นการลดอาหาร จึงช่วยได้ระดับหนึ่งเท่านั้นเอง

และการรับประทานอาหารไม่มันบางอย่าง ก็ทำให้ไตรกลีเซอไรด์สูงขึ้นได้เสียอีก

ที่สำคัญการที่เราสร้างความเครียด กดดัน หรือแม้แต่การพักผ่อนไม่พอนี้แหละค่ะ
ที่ทำให้เจ้าไขมันตัวร้ายมันพุ่งปรี๊ดขึ้นมาได้

มีที่นาตื่นตาตื่นใจขึ้นไปอีกนะค่ะ

ทราบไหมว่าเกือบครึ่งหนึ่งของคนไข้ที่ตายจากโรคหัวใจล้มเหลว

หรือ Heart attack ไม่ได้เป็นโรคหัวใจมาก่อน แต่เป็นเพราะปล่อยให้ตัวเอง
ถูกโรควิตกกังวล ซึมเศร้า หรือฟุ้งซ่านแบบไม่บันยะบันยัง

เป็นระยะเวลานาน โรคหัวใจถึงได้ถามหา

คุณปู่ท่านนี้ไม่ได้เสียชีวิตจากโรคหัวใจค่ะ

ท่านจากไปด้วยโรคมะเร็งที่ต่อมลูกหมาก

และก็มีความสุขดี จนนาทีสุดท้ายของชีวิต ^_^

เอาละค่ะ ที่เล่ามาไม่ได้หมายความว่าเชิญรับประทานเต็มที่

หรือให้อาากิเลสทางปากเป็นที่ตั้งแต่อย่างใด

เพียงแต่อยากจะทำให้ฟังว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดอยู่ตรงนี้นะค่ะ

(เอามือแปะไปที่หน้าอก)

“ความรู้สึกและวิธีคิด”

จิตใจ ความนึกคิด มีผลต่อร่างกายอย่างที่หลายๆ คนนึกไม่ถึงเลยละค่ะ

ประโยคที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ไม่ได้เกินจริงเลย

การศึกษาใหม่ๆ บอกว่า เพียงแค่เรารู้จักผ่อนคลายความเครียด

เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมจริงๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ

สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลได้เทียบเท่าการใช้ยา

และที่ดีกว่าคือ ไม่มีผลข้างเคียงอื่น

แถมยังช่วยให้โรคเบาหวานและความดันดีขึ้นด้วยค่ะ !

ก่อนหน้านี้ หมอก็เป็นคนหนึ่ง
ที่ไม่อยากจะเชื่อว่า ความคิดมีอิทธิพลถึงขนาดนี้
เมื่อศึกษามากขึ้นเรื่อยๆ กลับพบความเป็นจริงที่ตรงกันข้ามว่า
ความคิดและวิถีใช้ชีวิตนั้นแหละค่ะ
สาเหตุสำคัญที่ทำให้เราป่วยมากกว่ากรรมพันธุ์เสียอีก...

เห็นไหมคะ ความรู้ใหม่ๆ ที่เพิ่มขึ้นทุกวัน ทำให้เรารู้ว่า
สิ่งที่เราควรจะให้มีความสำคัญเป็นอันดับแรกคืออะไร

การแพทย์ใหม่ๆ เน้นไปที่ความสุขในการใช้ชีวิต
ควบคู่ไปกับสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
ยืดอายุให้ยืนขึ้น โดยที่ยังสามารถทำกิจกรรมสนุกๆ
หรือทำอะไรด้วยตัวเองได้ยาวนานขึ้น
เรียกว่ามี active life span ที่มากขึ้นค่ะ

ดังนั้น ณ เวลานี้ สิ่งที่สำคัญที่สุดในการดูแลสุขภาพ
ไม่ใช่เพียงคุณหมอที่เก่งๆ กับเงินทุนหนาๆ

คอยยื้อชีวิตเราไว้บนเตียงผู้ป่วยนานๆ

แต่เป็นความรู้ที่แลกไม่ได้ด้วยเงิน ต้องแลกมาด้วยความใส่ใจค่ะ
ให้เวลาในการหาความรู้ เพื่อดูแลร่างกายของเราเพิ่มขึ้นวันละนิด
รับประทานของที่ชอบได้ แต่ต้องเลือกเวลาและปริมาณ
แล้วเราจะมีจิตใจที่สดใส พร้อมกับร่างกายที่แข็งแรง
อยู่ยาวนานและทำประโยชน์ของตนและประโยชน์ท่านได้นานๆ นะคะ

ของฝากจากใจหมอใกล้ตัวค่ะ ^^*

Knowledge is power

สารบัญ ←

แผนสอง (inochi no poka-yoke)

โดย malimali

ตอนที่ ๗ ช่วงที่ ๑

แผนปฏิบัติ ขั้นที่ ๒ - ผึกที่จะ“รู้เรา”



การที่จะจัดการกับ “เรา”

เพื่อไม่ให้มันมาทำความเดือดเนื้อร้อนใจได้

การ “เห็นเรา” ขึ้นมาได้ เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด

แต่แค่ “เห็นเรา” เท่านั้น มันยังไม่จบขั้นตอน

ถ้าเพิ่งเริ่ม “เห็นเรา” ก็อาจจะงง-ง

เพราะ “เห็นเรา” ก็ว่าเป็นเรื่องใหม่มากแล้ว

นี่“เห็นเรา” ก็ยังไม่พอ ยังไม่จบวิธีการอีก

การ “เห็นเรา”

เป็นเหมือนการที่เราจะเห็นทิศทางไปสู่เป้าหมาย

แต่เรายังไม่เห็นวิธีการไปสู่เป้าหมาย

เป็นเหมือนการที่เราเห็นวันไบเตยและแม่พิมพ์แล้ว

แต่เรายังไม่เห็นวิธีทำเพื่อจะได้วันไบเตยมากลัวค

ขั้นตอนต่อไปที่จำเป็นต้องมีก็คือ

มันต้อง “รู้เรา” ด้วย

เพื่อจะได้ “จัดการ” กับ “เรา” ได้อย่างถูกต้อง

เมื่อคราวกองทัพจะจับศึก

ตำราพิชัยยุทธยังมีสอนเลยว่า

“รู้เขา รู้เรา รบร้อยครั้ง ชนะร้อยครั้ง”

การที่เห็นข้าศึกปั๊บ ก็อะอะจะวิ่งเข้าไปฟันปั๊บ

มันจะดูเป็นการต่อสู้แบบหลับหูหลับตาเอามั่นกันเกินไป

ถ้าเรามีแต่ดาบ แต่ไม่รู้ว่ามีอีกข้างมีปืนกล

บุกเข้าไปดู่ๆ นี่กว่าจะฟันต่อฟัน

ก็คงจะโดนปืนกลตายเรียบร้อยโรงเรียนจีนจีนไฉ่ฮั่วแห่งแก่

เราต้องเรียนรู้ข้าศึกในทุกๆ ด้าน

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเทคโนโลยี ความรู้ ยุทธโธปกรณ์ ที่เขามี

วัฒนธรรม แผนการรบ แม่ทัพ กองกำลัง กำลังใจ

รวมไปถึงสรุปจุดแข็งจุดอ่อนที่ข้าศึกมี



เมื่อเราเห็นทิศทางไปสู่เป้าหมาย
 เราก็ต้องศึกษาเรียนรู้เส้นทางนั้นๆ
 ไม่ใช่เอารถไปโดยไม่รู้ว่าบนเส้นทางนั้นมีทะเลคันอยู่

เมื่อเราเห็นวันไบเตยและแม่พิมพ์แล้ว
 เราก็ต้องเรียนรู้ว่าวันไบเตยทำมาจากวัตถุดิบอะไร แม่พิมพ์ใช้อย่างไร
 เราจึงจะทำวันไบเตยได้

หลังจากที่เราผ่านการฝึก เห็น “เรา” มาแล้ว
 เพื่อให้เห็นว่า มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง เมื่อ “เรา” เกิด
 ก็ต้องลงมือศึกษากัน เพื่อจะได้รู้ “เรา”
 โดยอาศัยการรู้ “เรา” ๔ ช่องทางนั้นแหละ



๑ การฝึกให้รู้ “เรา” ทางร่างกาย

เราได้เรียนรู้ที่จะ “เห็นเรา” จากการตามสังเกตดูทางร่างกายไปแล้ว
เราก็มารู้สึกถึงสิ่งที่เราเห็นจากร่างกายกันต่อไปดีกว่า

อยากรู้กันว่า

เรื่องเกี่ยวกับร่างกาย ๔ เรื่องต่อไปนี้

ร่างกายอิริยาบถ

สิ่งที่ผ่านร่างกายเข้ามา

สิ่งที่ผ่านออกจากร่างกาย

ที่เราเห็นว่าเป็นของไอ้เจ้า “เรา” เนี่ย

มันมีความน่าเกรงขามอะไรอยู่บ้าง

เราถึงได้ต้องทำตามคำสั่งเพื่อร่างกายของ “เรา” อยู่เรื่อย

เราถึงคิดว่า ไม่มีเหตุผลจะขัดคำสั่งของ “เรา”

ตัวร่างกาย ที่เราเห็นซ้ำเห็นซาก ว่าเป็นของเรา
แขน ขา หน้า หนัง เอ ทำไมมันเหี่ยวลงอีกแล้ว ไม่อ้าวว
เดี่ยวหน้ามัน เดี่ยวเป็นสิ่ว เดี่ยวฝามา เดี่ยวกระบุก ไม่ได้เชิญสักนิด!
ถึงแม้จะมีเทคโนโลยี IPL เอย ฉีดยาทำให้ตัวชิดผิอกเอย ศัลยกรรมเอย
มันก็ได้ถือเป็นการป้องกันให้เกิดขึ้นอีกสักหน่อย
แถมมันก็ได้เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีกด้วย

โพสทำร่างกาย ที่เราเห็นว่า เราเป็นคนยืน เป็นคนนั่ง เป็นคนเดิน
อยากอยู่ท่าไหนนานๆ ก็ไม่ได้ ปวดเมื่อยตายชัก
ขี้เกียจเปลี่ยนท่าก็ไม่ได้ เดี่ยวเหน็บกิน ต้องเปลี่ยนไปเรื่อยๆ

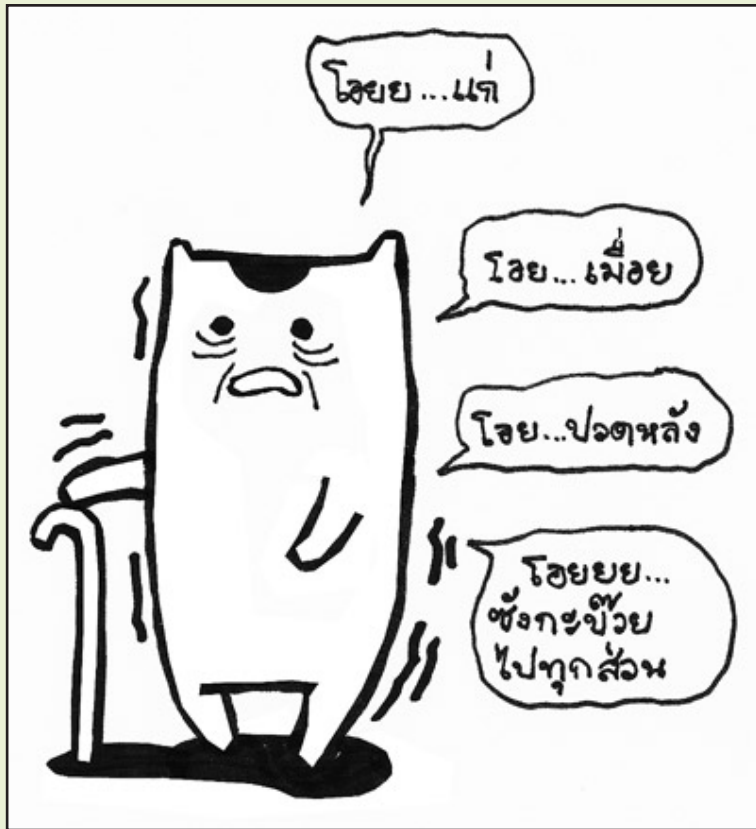
ลมหายใจ น้ำ อาหาร ที่ผ่านร่างกายเข้ามา
พอผ่านเข้ามามันก็แปรสภาพ แล้วก็ออกไปทางใดทางหนึ่ง
อ็อกซิเจนเข้ามา กลายเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ตอนออกไป
อยากปล่อยลมหายใจอย่างเดียวก็นิไม่ได้ ต้องสูดเข้า
แม้ว่าจะมีใครแอบตดอยู่แถวนั้น
อาหารจะหรุเหลาหรือเคล้าควันรล ก็ต้องถูกย่อย แล้วก็กลายเป็นอุจจาระ
อยากจะเก็บอาหารแพงๆให้คงสภาพเดิมนานๆในตัวก็ไม่ได้อีก ว้า!

เหงื่อโคล ขี้มูก อุจจาระ ที่ผ่านร่างกายออกไป
จะห้ามไม่ให้ผลิตก็ไม่ได้ จะห้ามไม่ให้ปล่อยออกก็ไม่ได้
ชาติตระกูลไฮโซอย่างไร ก็สั่งเปลี่ยนสีอุจจาระ ไม่ได้
มันขยะแขยงเหม็นตุยอย่างไร มันก็ต้องเป็นไปแบบนั้น

เอ...ดูไปดูมา
ทั้ง ๔ เรื่อง ที่เกี่ยวกับร่างกายนี้
ก็ไม่เห็นมีเรื่องไหนที่เจ้า “เรา” มันจะเข้าไปบังคับได้เลย
มันเป็นของ “เรา” ภาษาอะไรกัน
ไม่เชื่อฟัง “เรา” สักอย่าง

เปลี่ยนแปลงอะไรไปตามเรื่องของมันไม่ปรึกษาใคร
ไม่เห็นจะแคร์ “เรา” สักนิด

งานนี้ เห็นที่ “เรา” จะชี้ตัวว่าร่างกายเป็นของมัน!



๒ การฝึกให้รู้ “เรา” ทางความรู้สึก

เราได้เรียนรู้ที่จะ “เห็นเรา” จากการตามสังเกตความรู้สึกไปแล้ว
ทีนี้ลองมาทำความรู้จักกับความรู้สึกกันดู

ความรู้สึกเป็นสุข

ดูไปเรื่อยๆ ก็จะพบว่า เดียวก็สุขมาก เดียวก็สุขน้อย เดียวก็น้อยกว่าเมื่อก็ เดียวอยู่ก็หายแว๊บไปเลย บางทีก็หายไปนานนาน

“เรา”อยากมีความสุขมากๆ ก็ไม่มากอย่างที่อยากได้สักที

“เรา”อยากให้ความสุขที่มีมันไม่หายไปไหน ก็ไม่เห็นจะบังคับได้ เอ้อ!

ความรู้สึกทุกข์

ทุกข์ก็เช่นกัน เดียวก็น้อย เดียวก็มาก เดียวก็หาย เดียวก็มา

“เรา”อยากไม่มีความรู้สึกทุกข์ ก็ทำไม่ได้ ห้ามยังงั้นมันก็ยังจะมา

“เรา”อยากให้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นรีบๆหายไป

มันก็เอ้อระเหยลอยหาย ดิตหนีบอยู่กับ“เรา” ไม่ไปไหนสักที

ความรู้สึกเฉยๆ

บางทีก็ชินชาชะอย่างนั้น บางทีก็เอียงไปทุกข์บ้าง สุขบ้าง

“เรา”กำกับไม่ได้ว่าให้มันไปทิศทางไหน มันไปของมันเอง

“เรา”อยากจะรู้สึกเฉยๆในเรื่องที่ไม่อยากทุกข์ ก็ทำไม่ได้

เอ...ดูไปดูมา

ความรู้สึกทั้งหลายที่เกิดขึ้นเนี่ย

ก็ไม่เห็นมีเรื่องไหนที่เจ้า “เรา” มันจะเข้าไปบังคับได้เลย

“เรา” อยากจะสุข สุขมันก็ไม่รู้ไม่ชี้ อยากมาก็มา อยากไปก็ไป

“เรา” อยากไม่ทุกข์ ทุกข์ก็ไม่รู้ไม่ชี้ อยากมาก็มา อยากไปก็ไป

“เรา” อยากเฉยๆ เฉยๆก็ไม่รู้ไม่ชี้

อยากแปรเป็นสุขก็แปร อยากแปรเป็นทุกข์ก็แปร

เปลี่ยนแปลงอะไรไปตามเรื่องของมันไม่ปรึกษาใคร

ไม่เห็นจะมาบอกบท “เรา” ก่อนสักนิด สคริปท์ก็ไม่มีให้!

“เรา” ขี้ตุ่ว่าความรู้สึกเป็นของมัน...อีกแล้ว!



๓ การฝึกให้รู้ “เรา” ทางลักษณะของใจ

ตายแล้ว มาครึ่งทางแล้ว ผิดหวังกับเจ้า “เรา” จริงๆ เลย
 ชี้ดูว่าเรื่องนั้นเรื่องนี้เป็นของมัน หวังว่ามันจะไม่ชี้ตู่อีกนะ!

ลักษณะใจเป็นสุข

เดี๋ยวมันก็พองโต สดใส เดี่ยวมันก็หายไป

“เรา” อยากให้อยู่ยาวนานกว่านี้ก็ได้

“เรา” อยากให้เป็นสามเวลาหลังอาหารก็ได้

ลักษณะใจที่อยาก

ไม่เคยจะบอกได้ว่าให้มันเกิดขึ้นเมื่อไหร่

อยู่ๆ ก็นึกอยากห่ม่าจุ่มจุ่มขึ้นมา แล้วเดี๋ยวก็อยากห่ม่าพิซซ่าแทน

เดี๋ยวก็เห็นใจที่อยากก็เกิดขึ้น เดี่ยวก็จุ่มปึก เดี่ยวก็หายไปซะงั้น

บท “เรา” จะอยากให้ความอยากไม่เกิด มันก็อยาก ใครจะทำไม?

ลักษณะใจที่โกรธ

เดี๋ยวก็ร้อนวูบวาบ เดี่ยวก็ร้อนนานเป็นชาน้ำ เดี่ยวก็ดับไปไม่เหลือซาก
“เรา” คิดว่าจะทำให้เย็นลงได้ด้วยการเบี่ยงเบนความสนใจไปที่อื่น
แล้วเราก็คพบว่า “เรา” ทำไม่ได้หรอก ต้องให้พมันดับไปเอง
แล้วไฟจะลุกพริบพริบอีกเมื่อไหร่ก็บอกไม่ได้ จะมาก็มา น้ำทำไม่ได้เตรียม

ไม่ต้องจาะระไนลักษณะใจทั้งร้อยแปดพันเก้า
ก็รู้แล้วว่า ตานี้เข้าอิหฺรอบเดิมอีกแล้ว...
ลักษณะใจต่างๆ มันจะอยู่หรือไป จะเกิดขึ้นหรือไม่เกิด
แม้ว่าคนเราจะมีกลยุทธ์นั้นนี่
ในการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น ลักษณะใจเช่นนี้
จนคิดว่าตัวเองสามารถควบคุมลักษณะใจแบบต่างๆได้
จะให้มันเกิด คงอยู่ จะให้มันหายไป เมื่อไหร่ก็ได้

แหม ขอหมั่นไส้หน่อยเถอะ
ถ้าคิดว่าควบคุมได้ จะมีคนกระจองอแง คร่ำครวญ ล้นโลกอยู่ตอนนี้อย่างไร?
ก็โดนหลอกอีกแล้วสิ “เรา”
ขี้ตุ๋ได้ลงคอแม้แต่กับตัว “เรา” เองนะเนี่ย!



๔ การฝึกให้รู้ “เรา” ทางพื้นเพดั้งเดิม

โตะตัวนั้น...

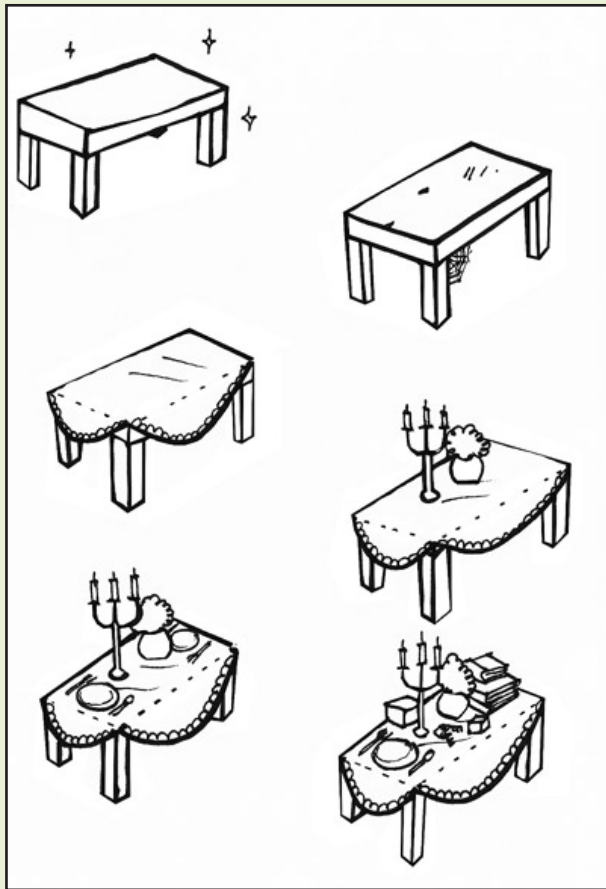
ในบทที่แล้ว ที่เราลองฝึก “เห็นเรา” ดู
 เพื่อให้เห็นชัดในสถานการณ์แบบต่างๆ ทั้งแบบมีและไม่มี
 ถ้าไม่มี ไม่มีอะไรบ้าง แล้วถ้ามี มีอะไรบ้าง
 ก่อนที่จะมีของเต็มโตะ ก่อนจะมีผ้าปูโตะ มีแจกัน คราบสกปรก หยากไย
 ก็คือโตะล้วนๆ

พอเอาสรรพสิ่งที่กองบนโตะออกไป ปิดหยากไย เช็ดคราบสกปรกออก
 เราก็จะเห็นว่าโตะล้วนๆเป็นอย่างไร

โตะตัวนั้น ตอนโล่งๆ เป็นเช่นนั้น
 แล้วก็มีแจกัน เชิงเทียน

แล้วเดี๋ยวแจกันก็เอาออก เอาผ้าปูโต๊ะทับ
แล้วเดี๋ยวก็รู้ทุกอย่างออกหมด เหลือแต่คราบสกปรก
แล้วเดี๋ยวก็เช็ดคราบสกปรก จนเหลือแต่โต๊ะล้วนๆ
แล้วอีกเดี๋ยวเดี๋ยวก็กลับมาเป็นโต๊ะระๆใหม่
สลับสถานการณ์ไปมาๆอย่างนี้ตลอดเวลา

เดี๋ยวกี้มี เดี๋ยวกี้ไม่มี
เดี๋ยวกี้มีอย่างนั้น เดี๋ยวกี้มีอย่างนี้



ก่อนที่จะมีการเดิน ก็ไม่มีการเดิน
ก่อนที่จะมีความอยากเกิดขึ้น ก็ไม่มีความอยาก
ก่อนที่จะมีความโกรธเกิดขึ้น ก็ไม่มีความโกรธ
ก่อนที่จะมีความซึ้งซา ก็ไม่มีความซึ้งซา
ก่อนที่จะมีความลึกลับสลับ ก็ไม่มีความสลับ
ก่อนที่จะมีความคิดว่านี่ขาว นี่ดำ ก็ไม่มีขาว ไม่มีดำ
ก่อนที่จะมีความคิดว่านี่สูง นี่ต่ำ ก็
ก่อนที่จะมีความคิดว่านี่เด็ก นี่ผู้ใหญ่ ก็
ก่อนที่จะมีความคิดว่านี่”เรา” นี่”เขา” ก็.....
(ลองเติมคำในช่องว่างดูนะ)

พออะไรต่อมิอะไร

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวร่างกาย ความรู้สึก ลักษณะใจ
มันผุดขึ้น เติบโต คงอยู่
จากสภาวะโตะโล่งๆ ก็กลายเป็นสภาวะที่โตะไม่โล่งซะแล้วขึ้นมา
เมื่อเรื่องราวร่างกาย หรือความรู้สึก หรือลักษณะใจ หมดไป
มันก็กลับเข้าสู่สภาวะโตะโล่งก่อนหน้าที่ไม่มีเจ้าพวกนี้เกิดขึ้นอีกครั้ง
จะเห็นได้ว่า มันก็สลับกันเกิดขึ้น มีอยู่ หมดไป เป็นระลอกๆ
แม้แต่ความรู้สึกนี้ก็คิดว่านี่เป็น “เรา” นี่เป็น “ของเรา”
ก็เกิดขึ้น คงอยู่ และหมดไป แล้วก็มาใหม่ เป็นระลอกๆเช่นกัน
และเช่นเดียวกัน มันบังคับไม่ได้ มันเป็นไปอย่างนั้นเอง

ดูไปดูมา

“เรา” นี่ไม่ยกกะมีอะไรเป็นของมันเลยนะเนี่ย
ซี้ตู่เอาอะไรต่อมิอะไรมาเป็นของตัวเองซัดๆ

...

เอ๊ะ!

แม้แต่มันเอง มันก็ยังสั่งให้เกิดสิ่งให้ดับไม่ได้

อ้าว เฮ้ย!

ขนาดตัวมันเอง ยังไม่ใช่ของมันเลย นี่หว่า...

กรี๊ดดดด...!!!

แผนสอง ❀❀

จุดประสงค์
เพื่อให้สามารถอยู่ทนกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น
หรือชีวิตบทลงได้

สิ่งที่ต้องจัดการ
* กรณี่เรา *

แผนปฏิบัติ
๑. ฝึกสังเกตให้เห็น 'เรา'
๒. เรียนรู้ 'เรา'

อ่านย้อนหลังได้ที่นี้

ตอนที่ ๑ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=227%3A2010-04-28-17-26-19&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๒ - ๓ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=234%3A2010-05-12-17-59-52&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๔ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=237%3A2010-05-25-15-31-10&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๕ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=255%3A2010-06-23-17-27-57&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๑ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=266%3A2010-07-07-17-08-00&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๒ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=275%3A2010-07-21-16-08-52&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๓ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=281:2010-08-03-15-39-29&catid=38:miscel&Itemid=72

ตอนที่ ๗ ช่วงที่ ๑ (กำลังอ่านอยู่ตอนนี้)

ตอนที่ ๗ ช่วงที่ ๒ (ติดตามได้ในตอนต่อไป)

ตอนที่ ๘ (ติดตามได้ในตอนต่อไป)

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย
ตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ



สารบัติน ←

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://www.dharmamag.com/>